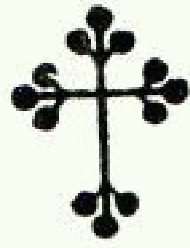
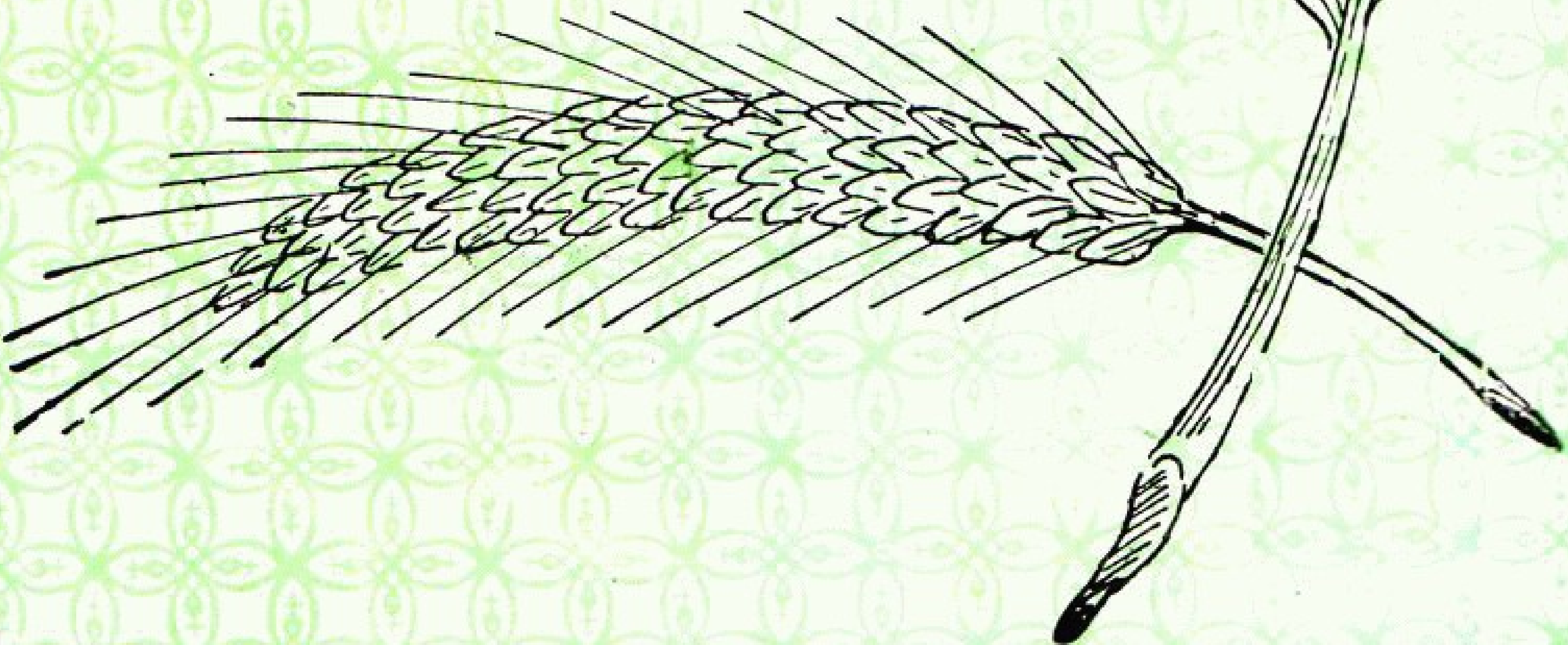


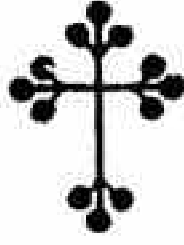
بستان الروح

الجزء الأول

طبعة رابعة

لنيافة
الأنبا يوأنس
أسقف الغربية





بستان الروح

الجزء الأول

طبعة رابعة

لنيافة
الأنبا يوأنس
أسقف الغربية

مقدمة الطبعة الرابعة

الله الذى أعطى النعمة فى كتابة « بستان الروح » ، هو الذى عمل فيه بقوة ، وصحب كلماته بروحه القدوس ، فظل البستان دائماً ، محتفظاً بنضرته الروحية ... فيه تهدأ الروح وتستريح . وتحت ظلال أشجاره الوارفة تستظل ، وتلتقى بالقديسين والنساك الذين يحفل البستان بأسمائهم وتأملاتهم وكتاباتهم

وبسبب هذا التأثير العجيب نفذت الطبعات الثلاثة الأولى للكتاب فى فترات وجيزة تدعو إلى الدهشة ...

وتلبية لاحتياجات أبناء الكنيسة فى كل مكان ، أخرجنا هذه الطبعة الرابعة ، التى نسأل الله أن يجعل الموضوعات التى يعالجها هذا الكتاب ، وكلمات النور التى يحويها سبب بركة وخلاص لكثيرين .

ولإلهنا - صاحب البستان الحقيقى - كل المجد والبركة إلى الأبد آمين ،

تحريراً فى ٨ من يونية ١٩٨١
أول بؤونة ١٦٩٧

يوم الأثنين من الأسبوع
السابع من الخماسين المقدسة

يوأنس
بنعمة الله أسقف الغربية

مقدمة الطبعة الثالثة

ما كادت تظهر الطبعة الثانية للجزء الاول من « بستان الروح » حتى نفذت ، قبل أن تصل الى أيدى كل من كانوا ينتظرونها ... وبذا ظل كثيرون محرومين من مادة هذا الكتاب الروحى الدسم .

وعلى الرغم من ظهور كتب روحية كثيرة فى المكتبة القبطية ، منذ أن ظهر هذا الكتاب فى طبعته الأولى سنة ١٩٦٠ ، لكن هذه الكتب جميعها لم تستطع أن تفى باحتياجات طالب الحياة الروحية ، أو تغنيه عن هذا البستان الروحى ... عجيب أمر هذا الكتاب !! فعلى نحو ما تدعو الكنيسة المقدسة والدة الاله مريم « **العذراء كل حين** » تعبيرا عن دوام بتوليتها ، **هكذا سيظل هذا الكتاب بالنسبة لحاجة كل مؤمن روحيا « البستان كل حين » تعبيرا عن دوام الحاجة اليه !!**

انه الفردوس الأرضى الذى تسعد فيه الروح وتجد متعتها مع من تحبه ، بعيدا عن صخب العالم وهمومه وشروره ... **فيه تتقابل مع كثيرين من آباء الكنيسة ومعلميها ونساكها ، الذين نخرت صفحات الكتاب باقوالهم ... انه ينبوع حى ، ماؤه نقى ، وتعاليمه أرثوذكسية صافية .**

شكرا للرب الذى جعل الطبعتين السابقتين للكتاب سبب بركة لكثيرين ... وانى اضع هذه الطبعة الثالثة بين يدى الهنا لكى ما يباركها، فتأتى بثمر كثير ... ولالهنا كل المجد والكرامة الى الأبد آمين ؟

يوأنس
بنعمة الله أسقف الغربية

تحريرا فى ٤ من يوليو سنة ١٩٧٨ (شهادة حنانيا الرسول
٢٧ من بؤونه سنة ١٦٩٤ (وتوماس الشندلاتى

تقديم الطبعة الثانية

لم اكن أتصور منذ احد عشر عاما حينما أصدرت الطبعة الاولى لكتاب بستان الروح ، أن الكتاب سيحوز الشهرة التى حازها فى الاوساط الدينية بين الاكليروس والوعاظ والاكليريكيين وخدام التربية الكنسية والشباب بل وعامة المتدينين ... وأنه بالتالى سيحقق الهدف الذى كنت أهدف اليه من وراء اصداره ... لكن الرب بارك الكتاب بكل ما يحويه وأثمر ، بل وما زال يثمر به ثمرا متزايدا ... **وعن طريق هذا الكتاب التقيت ، والتقى بى كثيرون ممن شدتهم مادة الكتاب اليه دون أن نتعارف أو نلتقى بالجسد** ... بل وما زلت حتى هذه اللحظة أتلقى خطابات من أشخاص لا أعرفهم من مختلف أنحاء البلاد يعرضون لمشاكل تخصهم عرض لها الكتاب وهكذا ، اشكر الله كثيرا الذى حقق بالكتاب أمنية عزيزة على نفسى لمجد الله ولخير شعبه وكنيسته .

نفذت الطبعة الاولى بعد شهور قليلة من اصداره ، ومن وقتها وطيلة أكثر من سبع سنين وتنهال على رغبات كثيرين ممن أعرفهم ومن لا أعرفهم يلحون فى اعادة طبع الكتاب ... بل لقد فكر البعض ان المال هو عائق فى سبيل اعادة طبع الكتاب ، فعرضوا مساعدتهم فى هذه الناحية ... لكنى فى واقع الامر كنت مشغولا فى اصدار كتابى « الاستشهاد فى المسيحية » و « الكنيسة المسيحية فى عصر الرسل » ، وما أن فرغت منهما حتى عاودت مطالعة الكتاب بقصد اضافة مادة جديدة وخبرات روحية جديدة اليه ... **لكنى أعترف أنى لم أستطع ذلك الا بالنسبة للثلاثة مواضيع الاولى ، أما بالنسبة لبقية مواضيع الكتاب ، فقد وقفت عاجزا عن اضافة كلمة واحدة اليها ... لقد وجدتها مستوفاة بحيث لا تقبل المزيد ...**

انى اشكر الرب الذى دبر كل شىء من أجل اخراج هذا الكتاب بعد هذه المدة فى صورته الحالية ، فقد آثرنا أن يخرج فى صورة جديدة فى كل شىء .

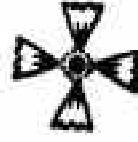
ومن دواعى سرورى العظيم أن تصدر الطبعة الثانية من الكتاب بعد تولى قداسة ابينا المبارك الانبا شنوده الثالث السدة المرقسية ... لقد

قدم قداسته للطبعة الاولى وأسهم بالكثير من توجيهاته فى مادة الكتـــاب وابى ــ انكارا لذاته ــ ان أذكر اســـمه ، وكان باسم الـــراهب انطونيوس السريانى وقتذاك ... لقد مضت الايام وتوالت السنون ، اختير خلالهـا الراهب انطونيوس أســـقفا للتعليم الدينى **واذ رأى الرب أنه كان امينا فى القليل الذى أئتمنه عليه ، اقامه على الكثير ... اقامه رأســا للكنيســـة المنظورة ، أبا للنساك ورئيســـا للكهنة ومعلما للمعلمين** ... الرب ينفـــع الكنيسة بصلواته وجهوده فى كل الميادين .

وإذ اضع هذا الكتاب بين يدى الهنا القدير ، اســـأله أن يجعله سبب بركة لكل من يقراه ، وله كل مجد كل حين آمين .

يوانس
بنعمة الله أسقف الغربية

تحريرا فى { ٣ من كيهـــك ١٦٨٨ / ١٣ من ديسمبر ١٩٧١ } **تذكار دخول السيدة العذراء الى الهيكل**



قصة هذا الكتاب

هذا الكتاب ثمرة من ثمرات الألم أولا وآخرا . الألم الذى قال فيه الرسول « وهب لكم لأجل المسيح ، لا ان تؤمنوا به فقط بل أيضا أن تتألموا لأجله » (فى ١ : ٢٩) . ان ذلك يرجع الى الفترة التى عدت فيها من الدير الى العالم بسبب المرض ، وانتهى الأمر بى الى الخدمة بالكلية الاكليريكية بالأنبارويس . وهناك أسند الى تدريس مادة « اللاهوت الروحى » ، الى جانب الاشراف الروحى على الطلبة . .

ولما بدأت ادرس هذه المادة ، لم أجد تحت يدى كتبا بالعربية أو حتى بغيرها من اللغات ، تتناول الفضائل المسيحية باسهاب ، اللهم الا بعض كتب أو كتيبات ، حوت ضمن ما حوت ، شذرات متفرقة عن ذلك . كان كل همى أن انقل لطلاب الاكليريكية ، الفضائل المسيحية محددة فى اطار ، غير قاصرة على مجرد الكلام الوعظى او التأملى .

كان ذلك من نحو اربعة أعوام . وظلت الفكرة تنمو ، والجهد ينمو معها حتى انتهى الى مجهود متواضع منذ عام أو نحو ذلك . ثم كان أواخر العام الماضى حين اضطررت أيضا الى مغادرة الدير والعودة الى العالم للعلاج من حالة مرضية حادة ، الزمتنى الفراش نحو شهرين ونصف . كانت تلك الفترة الاخيرة بركة عظيمة لى ، اذ فيها كتبت هذا الكتاب فى صورته النهائية التى تقرأها أيها القارىء العزيز ، وشعرت خلالها بنعمة الله تتفاضل على ضعفى جدا .

انى اشكر الله من عمق قلبى على نعمته التى آزرتنى ، ويمينه التى احسست بها تمسك بيمينى فيما كنت اكتب . نعم لقد شعرت بها تتدخل فى كل مرحلة من مراحل اخراج هذا الكتاب .

والشكر أقدمه لله أيضا من أجل النعمة التى حباها احد خدامه الأمناء — الحبر الجليل الأنبا ثيئوفيلس أسقف ورئيس دير السيدة العذراء (السريان) الذى أسهم بحق فى حركة الاصلاح الديرية فى هذا الجيل . لقد زود مكتبة

الدير بمئات الكتب، وفى مقدمتها كتابات آباء ومعلمى الكنيسة التى استحضرها خصيصا من مكتبات أوربا وأمريكا . فى هذه المكتبة ، وعلى تلك الكتب التى استحضرها الأنبا ثيئوفيلس ، تتلمذنا .. وعلى هذا ، فمن الحق والانصاف أن نقول، ان هذا الكتاب يعتبر أيضا من ثمرات ذلك الأسقف المصلح المستنير. الرب يحفظ حياته لمجد اسمه المبارك .

والشكر اقدمه لله كذلك من أجل آبائى رهبان دير السريان العامر الذين آزرونى بصلواتهم وعطفهم وتوجيههم . وفى مقدمتهم احد آباء الدير الذى أسهم بنصيب كبير فى مادة هذا الكتاب ، سواء بكتاباته أو بتوجيهاته ونصائحه القيمة ، التى كان لها عظيم الأثر فى اخراج الكتاب فى صورته الحالية . كان ينبغى ان يذكر اسمه ، لكنه ابى ، منكرا ذاته . الرب الاله يعوضه ويكتب اسمه فى السفر الخالد الذى للحياة الأبدية .

كما لا انسى أن اقدم الشكر خالصا أيضا لاستاذنا الجليل دكتور وهيب عطا الله الذى تفضل — رغم مشغولياته الكثيرة المتزايدة — وراجع الكتاب.

وانى اذ اضع هذا الكتاب المتواضع بين يدى الرب الذى أحبنا وهدانا اسأله أن يجعله بركة لجميع الذين يقراون فيه كلمات الروح والحياة ، وان يؤازرنى بنعمته لاخراج الكتابين الثانى والثالث من هذا المؤلف .

وليتمجد الرب فى ضعفنا ، وله كل مجد دائما ابديا آمين .

الراهب القس
شنوده السريانى

١٤ من يولية ١٩٦٠ } تذكار نياحة القديس
٧ من أبيب ١٦٧٦ } الانبا شنوده رئيس المتوحدين



هدف الكتاب ومنهجه

هـــدف الكتاب :

لكل عمل هدف يوجهه ويحدد مســلكه ، وهـــدف هذا الكتاب يا أخانا الحبيب هو خلاص نفســك . اننا نريد انك تريده كذلك . ولكننا نعــلم أيضا أن نفسك — فى جهــادها الروحى — يعــوزها أن تتقى أمورا وتقتنى أمورا . أما ما تتقيه فهو الخطية ، وللخطية فى حياتك أسباب : مثيرات من الخارج ، وشهوات من الداخل . حرب من العالم والشيطان والجسد ، وعدم قدرة النفس على الصمود أمام كل هؤلاء . .

ولسنا نريد فى هذا الكتاب أن نغمض أعيننا عن شيء ، ولسنا نريد أيضا أن نتملقك . سنتصورك على واقعيتك انسانا لك غرائزك وحروبك ، ونكلمك حيث أنت . فلا نتحدث اليك من فوق ، لأننا نحن بشر ضعاف مثلك ، لم نصل بعد الى هذا الفوق . . نعم سوف لا نبهر بصرك — فى بادىء الأمــر — بدرجات روحية أعلى من ادراكك . تشتهيها من بعيد وتصغر نفسك عن القرب اليها ، انما منهجنا هو أن نسير معك، خطوة خطوة ، ونصعد معك الســلم الروحى درجة درجة ، بطريقة طبيعية سليمة ليست فيها قفزات فجــائية . فالقفزات فى الحياة الروحية ذات خطر كبير ، وتقود أحيانا الى الضـــد . .

نقطــة البـــدء :

من أية نقطة نبدأ ؟ سنبدأ معك من أول الطريق ، من حياةالتوبة. فالتوبة تصلح نقطة بدء لجميعنا . انها نقطة التحول فى حياة كل فرد منا ، مبدأ تركنا للخطية ومسيرنا مع الله . ومن منا لم يخطىء ؟! « كلنا كغنم ضللنا ، ملنا كل واحد الى طريقه » . اجتذبنا العالم اليه ، فسرنا وراءه وكأننا سكارى لا يحس ما نحن فيه . ثم استيقظنا أخيرا ، وشعرنا بفداحة اثمنا وندمنا عليه ، وأردنا ان نحيا حياة جديدة مع الله فى نقاوة وبر ، هاتفين مع داود « أنا اضطجعت ونمت ، ثم استيقظت » . وهذه اليقظة ليست هى التوبة ، وانما هى بداية التـــوبة .

البعض منا قد استيقظ فعلا ، يقظة جادة ، وهو فى حاجة الى من يرشده فى باقى خطوات الطريق الطويل . وبعضنا لم يستيقظ بعد ، مايزال يغط فى نوم الغفلة أو نوم الجهل أو فى سكرة اللذة . والبعض قـــد استيقظ جزئيـــا

تكشفت له بعض خطاياه فجاهد ليتوب عنها ، وبقيت خطايا اخرى لم تدركها يقظة التوبة او لم تتكشف له بعد . والبعض بينه وبين هذه اليقظة عوائق وصعاب فى داخل نفسه وخارجها ، ومحتاج الى من يرشـــده الى الفـكاك منها حتى يتوب . وبعضنا لا يريد أن يستيقظ ، أو على الأقل لا يريد هـــذا الآن ! وبعضنا ـــ وهذا أخطر الكل ـــ لا يحس أنه نائم ، بينه وبين التوبة حاجز عظيم من الكبرياء ، من عزة نفس لا تريد أن تعترف بأنها اخطـــأت ، فطريقها كله أبيض فى عينيها المتشامختين . . !

وسنفترض يا أخانا الحبيب أنك استيقظت الى ذاتك ، أو على الأقل تريد أن تستيقظ ، وانت تسأل « وماذا بعد » ؟ ماذا عن هذه الحياة الجديدة وطرقها ومسالكها ؟ كيف يتوب الانسان ؟ وكيف يحتفظ بتوبته ؟ وكيف ينمو فى التوبة وكيف يثمر فيها ؟

ونحن ـــ بنعمة الله ـــ سنجيبك عن كل هذا، وسنحدثك بالتفصيل عن خطـــوات الطريق .

خطـــوات الطريق :

أول شيء يشغل التائب ليس هو البر الجديد وانما مسئولية الاثم القديم. انه يفكر فى كيف يتخلص من ثقل خطاياه ومن تعذيبها له . هنـــاك يظهـــر « **الاعتراف** » كخطوة اولى فى التوبة لاراحة ضمير التائب بمغفرة خطاياه . ثم « **التناول** من جسد الرب ودمه » كخطوة مكملة يمنح بها أيضا قوة الهيـــة تثبته فى الطريق . ومن هنا كان لابد لنا ـــ بعد الموضوع العام الذى عن التوبة ـــ أن نكتب موضوعين تفصيليين عن الاعتراف والتناول ، شارحين هـــذين السرين العظيمين وممارستهما عمليا فى حياة التائبين ، وشروطهما ونتائجهما وما يتعلق بهما من أسئلة . .

بالاعتراف والتناول دخل الخاطىء الى الكنيسة تائبا . وماذا بعد هذا عن الحياة الجديدة التى سيحياها فى توبته ؟ هنا وكان لا بد لنا أن نشير الى الأساس ، أساس كل حياة روحية سليمة . فكتبنا موضوعا عن **التواضـــع** ، واذ شرحنا أهميته وشروطه وما يختص به ، عرضنا لموضوعين آخرين يمسان التواضع وهما الكبرياء والكرامة العالمية .

وضع الأساس اذن ، بقى البناء . اول ما بدأنا به هو **حياة الطهارة** ، فخطية الزنا هى ـــ بعد الكبرياء ـــ اخطر ما يحطم حياة الانسان روحيا . ثم كتبنا موضوعا عن **الغضب** كخطية شائعة أيضـــا . ثم تعرضنا بعـــد ذلك لموضوع آخر هو **خطايا اللسان** . فتحدثنا أولا عن ادب الحديث والصمت ، ثم خطايا اللسان عموما . وبعد ذلك عن ادانة الآخرين كخطية شائعة ايضا.

وبهذا نكون قد عرضنا للتوبة عموما ، ولمقوماتها ومعوياتها من اعتراف وتناول ، وللخطايا الشائعة التى تعوق طريق التوبة كالكبرياء والزنا والغضب وخطايا اللسان ، هنا ونعيد نفس السؤال « بقى بعد البناء » ؟ هذا البناء له ناحية سلبية ، وهذه قد عرضنا لها فى هذا الجزء من بستان الروح الخاص بحياة التوبة . أما النواحى الايجابية الخاصة بالفضائل وممارستها ، ومقومات الحياة الروحية عموما ، والعبادة وتفاصيلها ، فهذه لها الجزءان الباقيان من بستان الروح ، لأن هذا الجزء لم يعد يتسع لمزيد ..

هذا الكتاب ليس لى :

ولكنى أسمع هامسا يقول « هذا الكتاب ليس لى . مالى أنا وحياة التوبة ؟! هذا الكلام يصلح للمبتدئين ، أما أنا فقد اجتزت هذه المراحل منذ زمان وهذه الأمور كلها عرفتها منذ حداثتى . أريد أن اقرأ عن الدرجات العليا: عن الثيئوريا والرؤى والاستعلانات والأحلام والمواهب والحب الالهى .. » !

خطير هذا الكلام يا أخى . التوبة ليست مرحلة يجتازها الانسان ،وانما هى حياة . طالما نحن نخطىء فنحن محتاجون الى توبة . وفى كل يوم نحن محتاجون الى مقاومة الخطيئة ، لأن حربنا لا يمكن أن تبطل ما دمنا فى العالم وما دمنا فى الجسد وما دام لنا عدو . كل ما فى الأمر أن نوع الخطيئة يختلف كلما نما الانسان فى حياة الروح . فان كنت يا أخى لم تخطىء . فهذا الكتاب حقا ليس لك . انه للبشر ، للذين أخطأوا والذين يخطئون . وهذه الأمور — وان كنت تعرفها — الا أنك محتاج أن تذكر نفسك بها باستمرار ، لئلا تكون قد نسيتها ، وأصبحت دون أن تحس — تقع فى خطايا المبتدئين وتجمع الحياتين معا : الصلاة والخطية ..

شهية هى الدرجات العليا يا أخى وبهجة للعيون ، مبهرة للنظر حتى أن البعض — من تطلعهم اليها — نسوا أنفسهم . ولكن البناء لا يبنى أولا من السقف بل من الأساس . حسن أن تشتهى تلك الدرجات ، ولكن عليك أن تصعد اليها من أول درجة فى السلم وهى التوبة . احذر لئلا تكون شهوة ذلك العلو الروحى نتيجة لبقية من كبرياء ما زالت مترسبة فى نفسك . كنت — وأنت فى أرض الخطية — تحب أن تكون عظيما فى الأرضيات ، واذ سرت الآن فى طريق المدينة المقدسة تحب أن تكون عظيما ايضا — بنفس الشهوة — ولكن بمظهر روحى !

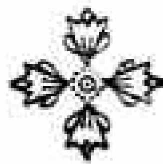
تواضع يا أخى ، فانك لن تستطيع أن تصل الى كمال القديسين فى فضائلهم وفى مواهبهم بقفزة واحدة . انهم لم يصلوا الى ما وصلوا اليه الا بعد عرق كثير ودموع ، وبعد سقوط كثير وقيام . لم يصلوا الى عمل النعمة الكامل فيهم الا بعد أن تركتهم النعمة مرارا بمفردهم فأحسوا ضعف طبيعتهم

وقوة عدوهم ، واعترفوا بعجزهم امام الله والنـــاس ، وانحنت رؤوســـهم الى الأرض ، وحينئذ كللتهم النعمة بالأكاليل وهم ملتصقون بالتراب . وهكذا استراحت النعمة ان تسكن فيهم ، وان تعطيهم النصرة والمواهب ، واثقة انهم سوف لا يتأذون بتلك النصرة ولا بتلك المواهب لأنهم عارفون ضعف طبيعتهم ، متذكرون كثرة سقطاتهم . أما نحن يا اخى — المبتدئين فى الطريق — فليس لنا ان نتخاطف أكاليل القديسين ورؤوسنا بعد مرتفعة واثقة بذاتها شـــاعرة بقدرتها ونقاوتها . ان النعمة — ونحن فى حالة كهذه — لا تأتمننا على عطاياها ومواهبها . فلنجلس أولا فى مذلة لنبكى على خطايانا ، ونحزن على اسوار أورشليم المحطمة وأبوابهـــا المحروقة بالنـــار لنعش أولا حياة التـــوبة ، ولننسحق تماما ونتضع ولا نظن أننا قد ادركنا شيئا . لنشـــعر دائما أننـــا مبتدئون فى الطريق واننا لم نسر فيه شيئا. ولنفحص ذواتنا جيدا ، ونندم على كل خطية وكل هفوة ، كل حس ردىء وكـــل فكر بطال . ولنقـــل أننـــا غير مستحقين لمواهب الله . وغير مؤهلين لدرجات الروح العالية ، لاننـــا ما نزال فى دنســـنا .

لنعش يا اخى هكذا ، وعندئذ ستأتى النعمة من ذاتها وتزورنا وتعمل فينا عملا . فنفرح وقتذاك ، لا بعملنا وانما بعمل النعمة فينا ، وهكذا نعطى مجـــدا لله . .

ومع كل ذلك الى اللقاء فى الجزء الثانى من الكتاب .

احد رهبان دير السريان



فهرست الكتاب

اودع بدار الكتب تحت رقم ٥٤١٧ لسنة ١٩٧١

حياة التوبة

« ان لم تتـــوبو فجميعكم كذلك تهلكون »
(لو ١٣ : ٥)

+ ماذا تفعل الخطية ؟
+ وماذا تفعل التوبة ؟
+ ألاله الرحوم الذى نعبده
+ كيف أتوب ؟
+ فضائل يتميز بها التائب
+ أمثلة للتائبين
+ من أقوال الآباء فى التوبة

خلق الله الانسان طاهرا قديسا ، على صورته ومثاله . لكنه بعصيانه للخالق وسقوطه فى الخطيئة ، تغيرت طبيعته وسقط من رتبته ، وفقد أشياء كثيرة .. فقد الفردوس الذى كان يتنعم فيه بوجوده فى حضرة الله ، وفقد سلامه وفرحه وسلطانه كتاج للخليقة .. فقد أشياء كثيرة لا تقدر قيمتها ، ولا يقيم ثمنها . ولم يبق سوى الخطية وآثارها ، يتلوى من اشواكها ، ويعانى من مر مذاقها ، ويسرى فى جسده زعاف سمها .. نقض بيده خيمة مسكنه فعصفت به رياح الشهوات ، وتعرى بارادته من ثوب البر فعانى من برودة الاثم ، ونأى بنفسه عن شمس البر ، فلم يستدفىء بحرارتها ، أو تكتحل عيناه برؤية نورها وضيائها ..

والآن قبل أن نستقل سفينة النجاة لنجوز بها بحر التوبة فى طريقنا الى ميناء الخلاص ، يحسن بنا أن نقف قليلا لنناقش سؤالا ضروريا هاما ..

لنعرض سؤالا مزدوجا : ما هى الخطية ، وماذا تفعله :

ما هى الخطيـــة :

الخطية التى نستخف بها ــ حتى ما يبدو منها تافها ــ هى تعد على الله، وتمرد عليه (يع ٢ : ١١) ، وهى عصيان ضد الله وهى ضلال .. ! بل هى الموت عينه .. هكذا عبر الرب يسوع عن الابن الضال « كان ميتا فعاش ! » وكان ضالا فوجد (لو ١٥ : ٣٢) .

والخطية هى ضعف وانهزام وفشل . لأن الانسان لم يستطع ان يضبط نفسه ، بل خضع لسلطان الخطية وعبوديتها .

ماذا تفعل الخطية ؟

(١) القلق وفقدان السلام :

بالخطية فقد الانسان سلامه وورث بدله القلق. وهكذا يكون القلق قرين الخطية ، يأتى فى ركابها ويستقر معها، وعلى هذا النحو يفقد الانسان الراحة القلبية الهادئة نتيجة حلول الله فى هيكله . وبعبارة أخرى يفقد سلامه الداخلى الذى هو من أعظم عطايا الله للانسان ، ووصفه الرسول بأنه « **يفوق كل عقل** » (فى ٤: ٧) . قال أشعياء النبى . « **أما الأشرار فكالبحر المضطرب، لأنه لا يستطيع أن يهدأ** ، وتقذف مياهه حمأة وطينا . **ليس سلام قال الهى**

للاشرار » (اش ٥٧: ٢٠ و ٢١) . **فما اروع تشــــبيه النبى للشرير « لا يستطيع أن يهدأ »** ، حتى لو اراد الهدوء فهو لا يستطيع فالسلام ثمرة من ثمار الروح القدس (غل ٥: ٢٢) ، والقلق ثمرة من ثمار الخطيـــة ، وليس شركة للظلمة مع النور .. قال داود النبى **« ليست فى عظامى سلامة من جهة خطيتى »** (مز ٣٨: ٣) .

ان للشرير خصما ينازعه ويقلقه ، ولا يكف عن منازعته واقلاقه حتى يثوب الى رشده ويتوب عن خطأه ، ذلك الخصم هو الضمير الذى ــ حسب تفسير الآباء ــ اشار اليه السيد المسيح وأمرنا أن نرضيه .. « كن مراضيا لخصـــمك سريعـــا ما دمت معه فى الطريق .. » (مت ٥: ٢٥) ، **ولنـــا** دليل على ذلك من حياة قايين بعد أن قتل أخاه هابيل . فقـــد صرخ الى الله قائلا « من وجهك اختفى ، وأكون تـائها وهاربا فى الارض ، فيـــكون كل من وجدنى يقتلنى .. وجعل الرب لقايين علامة لكى لا يقتله كل من وجـــده » (تك ٤: ١٢ــ١٥) . لقد كانت تلك العلامة التى جعلها الرب لقايين ، حتى لا يقتله أحد ، سببا فى ازدياد تأنيب ضميره .. !

وهكذا نجد أن الانسان طالما هو بعيد عن الله يظل فى قلق حتى يعود اليه ، لأن الله أراد ألا يجد قلبنا مكانا يرتاح اليه الراحة الكاملة فيرجع اليه .. هكذا فعلت الحمامة التى اطلقها نوح ، فلما لم تجد راحتها فى العالم عادت الى الفلك . ويونان الذى هرب من وجه الله، فظلت أمواج البحر وزوابعه تطارده وتقاومه ، ولم يجد سبيلا للنجاة الا بالرجوع الى الله فطالبـــه وهو فى بطن الحوت .. اننا نقرأ عن كثير من المجرمين والقتلة الذين ــ بعد أن فشـــل رجال الأمن فى وضـــع أيديهم عليهم ــ أســـلموا ذواتهم بارادتهم واعترفوا بجرائمهم حتى بعد وقوعها بسنوات . وذلك كله يرجـــع الى أنهم فضـــلوا الاعتراف ، وما يترتب عليه من قصـــاص وعقاب ، عن الهرب والاختفـــاء ، ووخز الضمير وثورته ..

والواقع أنه ليست هناك كارثة تنزع سلام الانسان كالخطيئة، ولا مصيبة اشد هولا من الوقوع فى براثنها . لقد فقد أيوب بقره وغنمه وجمـاله وغلمانه وأولاده جميعا فى يوم واحد ، ولم تكن نكبته فى كل ذلك كنكبة داود العظيم فى خطيئته . فما استطاعت تجربة أيوب أن تنزع سلامه واطمئنان نفســـه ، فنسمعه يقول « عريانا خرجت من بطن أمى وعريانا أعود الى هناك . الرب اعطى والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركا » . اما داود المسكين فنســـمعه يقول بعد سقطته « وبدموعى أبل فراشى » .. « خطيتى أمامى فى كل حين » .

(٢) الحـــزن والكآبة :

ويأتى مع الخطية الحزن والكآبة . فالفرح من ثمار الروح القدس (غل ٥ : ٢٢) **والحزن والكآبة من ثمار الخطية** . فالشعب الاسرائيلى فى السبى

البابلى كانوا جالسين على أنهار بابل تحيط بها أشجار الصفصاف الجميلة. لكن تلك المناظر الطبيعية لم تنسهم مرارة الاسر الذى كانوا يعانونه .. بل نراهم مزجوا مياه انهارهم بمجارى دموعهم وعوض انغـــام الطرب علت اصوات البكاء والنحيب .. هناك على أشجار الصفصاف علقوا قيثاراتهم • اذ ليس محل للفرح فى ظل الاسر « على انهار بابل هناك جلسنا فبكينا عندما تذكرنا صهيون » (مز ١٣٧) •

ان هذا المزمور يذكرنا « بالاسر الروحى » ويعطينا صورة للنفس التى اسرها الشيطان من أورشليم مدينة الملك العظيم (مت ٥ : ٣٥) الى بابل مدينة الزوانى (رؤ ٨:١٤ ، ٢:١٨) ففقدت سلامها وفرحها قائلة فى صوت أسيف « كيف نسبح تسبحة الرب فى أرض غريبة .. » !!

(٣) قطـــع الرجـــاء :

هكذا رأينا أن القلق والحزن والكآبة هى ثمرة من ثمرات الخطيـــة .. فيها سم الموت . قد تكبر هذه الثمرة ، وقد تؤدى بصاحبها وحاملها الى حد القنوط وقطع الرجاء ، فالانتحار .. ان أعلى نسبة للانتحـــار توجد فيمـــا يسمونه بلاد المدنية ، او بالأحرى حيث الاباحية والمرتع الخصب للخطية .

(٤) اساءة العلاقة بالناس :

وان كانت الخطية تحرمنى سلامى مع الله وعلاقتى الطيبة معه ، فهى تفعل نحو ذلك فى علاقاتى مع اخوتى من بنى البشر . فان كانت المحبة هى رباط الكمال ، الذى يحكم الرابطة بين الناس فالخطية تفعل عكس ذلك . لان الخطية فى حد ذاتها تعد « كل من يفعل الخطية يفعل التعدى أيضا . والخطية هى التعدى » (١ يو ٤:٣) — هى تعد على وصايا الله ، وهى تعد عـــلى الناس أيضا . ماذا نقول فى القاتل والسارق والضارب والزانى ؟ الا يعتبر بخطاياه هذه متعديا على غيره ؟!! فماذا عساه يفعل مثل هذا المعتـــدى فى علاقات الانسان بالآخرين ؟!!

(٥) تسبب غضب الله :

والخطية تهيج غضب الله على الانسان • فبسببها لعن الله الارض التى خلقها واحسن تكوينها فقال لآدم بعد ان اخطأ « ملعونة الأرض بســـببك » (تك ١٧:٣) .. وبسببها أحرق الرب مدينتى ســـدوم وعمورة بما فيهمـــا وصارتا رمادا . وجعلهما « عبرة للعتيدين أن يفجروا » ، ولم تجد فيهمـــا شفاعة ابراهيم ولا سكنى لوط (٢ بط ٥:٢ ، ٦) .. وبســـببها ايضـــا ضرب الرب بنى اسرائيل فى البرية فسقط ثلاثة وعشرون الفا بعد أن زنوا مع بنات موآب (١ كو ٨:١٠) ولو كان الأمر على خلاف ذلك ، فما الذى أبكى داود العظيم ليلا ونهارا حتى صار يبل فراشه بدموعه يمزج شرابه بعبرات عينيـــه .. ؟!!

وهى تحرم الانسان من معونة القدير . فبنو اسرائيل الذين سار الرب أمامهم ، واعطاهم غلبة على شعوب وأمم تفوقهم عددا وعدة ، تخلى عنهم بسبب خطية فرد واحد منهم هو عاخان بن كرمى ، فانهزموا أمام قرية عاى الصغيرة (يش ٧) . فالخطية تفصل بيننا وبين الهنا فلا تصل صرخاتنا اليه « ها ان يد الرب لم تقصر عن أن تخلص ، ولم تثقل اذنه عن أن تسمع ، بل ان آثامكم صارت فاصلة بينكم وبين الهكم، وخطاياكم سترت وجهه عنكم حتى لا يسمع » (أش ٥٩ : ١ و ٢) . وقال داود النبى « ان راعيت اثما فى قلبى فلا يستمع لى الرب » (مز ٦٦ : ١٨) . وبالتالى هى : تمنع عنا خيرات الرب وعطاياه « آثامكم عكست هذه وخطاياكم منعت الخير عنكم » ار ٥ : ٢٥) .

(٦) تجلب العار والأمراض :

ولا شىء يجلب العار للنفس ، والفشل فى الحياة ، مثل الخطية « فالبر يرفع شأن الأمة ، وعار الشعوب الخطية » (أم ١٤ : ٣٤) . وان أردت أن تعرف قوة هذه الكلمات ، فانظر الى الزناة والسكيرين والمدمنين على المكيفات والمخدرات ..

وبالاضافة الى ذلك ، فقد تسبب امراضا للجسد كما يتبين ذلك من كلمات رب المجد فى انجيله المقدس . فمثلا نجده يقول لمريض بيت حسدا الذى مكث مريضا ، ثمانى وثلاثين سنة « ها انت قد برئت . فلا تخطىء أيضا لئلا يكون لك أشر » (يو ٥ : ١٤) .

(٧) تجلب الخوف :

وأخيرا فان الخطية تذل الانسان وتحط من قدره . فهى تورثه الخوف (رؤ ٢١ : ٨) . والخجل (تك ٢ : ٢٥ ، أم ١٣ : ٥) ، وتفقده سلطانه حتى على ذاته فيصبح مستعبدا للعادات السيئة التى لا يملك التحرر منها . ويتملكه الخوف من أقل الأشياء وأتفه الكائنات كالحيوانات الضعيفة والحشرات الحقيرة ، بعد أن كان يحيا فى الفردوس مع الحيوانات التى تعرف الان باسم الحيوانات المفترسة دون أن يناله منها أدنى أذى ، بل كانت جميعها خاضعة له بموجب السلطان الالهى الذى ناله من الله (تك ١ : ٢٦) . لكن الانسان تخلى عن هذا السلطان طواعية بسقوطه فى الخطيئة ، وهكذا بدأ الخوف يعرف طريقه الى الانسان . لكننا بحياة التوبة نجاهد لنصل الى حالة البر التى كان عليها آدم قبل السقوط .. وهكذا سمعنا عن قديسين كثيرين تآنسوا مع الوحوش .

ماذا تفعل التوبة؟

التوبة هى رسالة المسيحية .. فيوحنا المعمدان ، الذى هيأ الطريق أمام المسيح دعا الناس الى التوبة (مر ١: ٤) . والرب يسوع نفسه كرز بانجيل التوبة . وهكذا أوصى تلاميذه أن ينادوا فى الناس بالتوبة « توبوا لأنه قد اقترب منكم ملكوت الله » .

ان كلمة « **مطانية** » هى كلمة يونانية ، وتعنى التوبة .. وهى فى أصلها اللغوى تعنى تغيير القلب وتغيير اتجاه الحياة .. وهكذا نجد أن التوبة فى المفهوم المسيحى تعنى الحياة الجديدة ، أو جدة الحياة .. هكذا عبر بولس الرسول عن هذا المفهوم بقوله « ان كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة . الاشياء العتيقة قد مضت . هو ذا الكل قد صار جديدا » (٢ كو ٥: ١٧) . فالمسيحية تنادى بالجدة فى كل شىء ، وتعلم الا يجعل احد رقعة جديدة على ثوب عتيق ، أو يجعل خمرا جديدة فى زقاق عتيقة (مت ٩ : ١٦ ، ١٧) . وكلمات رب المجد هذه تلقى ضوءا على المفهوم السليم للتوبة .. انها تغيير كامل شامل للحياة كلها ، وليس مجرد وضع رقع على الثوب العتيق ..

هكذا فهم القديسون التوبة ، ونعتوها بأروع النعوت .. فقالوا عنها مثلا انها : صلح مع الله ، ومعمودية ثانية ، وتطهير للخطايا ، ومحو للآثام ، ورجوع الى الله . انها تصلح ما أفسدته الخطيئة ، وتبنى ما هدمته المعصية . تجدد قلب الخاطىء ، وتلبس الآثم حلة البر . انها تطرد عنا أعمال الظلمة وقوات الشر . تعافى المريض بالخطية ، وتقيم الموتى بالذنوب والآثام . هى بحر يغسل جميع الدنسين ويطهرهم .. انها تجتذب من الطرقات الى الملكوت ، ومن السياجات تدخل الى عرس الختن ..

بالخطية نخسر كل المواهب والفضائل والنعم ، والتوبة تعيدها الينا . طريق التوبة طريق أمين . وهى باب مفتوح للخلاص لا يغلق اذ هو صدر الله الحنون « من يقبل الى لا أخرجه خارجا » (يو ٦: ٣٧) . التوبة تهدىء غضب الله . فقد رحمت أهل نينوى بعد أن ندم الملك والرعية . والآباء والأمهات والأبناء ، نائرين الرماد على رؤوسهم ، لابسين المسوح ، جالسين فى التراب .

الإله الرحوم الذى نعبده

(١) رحمة الله يتغنى بها الأنبياء والرسل

تستند فكرة التوبة على صفة الرحمة فى ذات الله . هذه الصفة التى اهتم الله بتثبيتها فى عقول البشر ، الذين يعرف ضعف طبيعتهم ، عن طريق مواعيده المتكررة الثابتة الاكيدة فى كتابه المقدس . وهكذا تغنى بالرحمة الانبياء والرسل والقديسون ، مبشرين البشر بها . فقال الله قديما لشعبه « الرب اله رحيم ورؤوف ، بطىء الغضب وكثير الاحسان والوفاء . حافظ الاحسان الى الوف . غافر الاثم والمعصية والخطية » (خر ٣٤:٦ ، ٧) .

أما داود العظيم ذو القيثارة الملائكية فقد تغنى فى كثير من مزاميره بمراحم الله الواسعة الكثيرة . بل بلغ به التحمس فى احدها ان اخذ يحث نفسه أن تشترك معه وهو يشدو لحنه العذب ، بقوله « باركى يا نفسى الرب وكل ما فى باطنى ليبارك اسمه القدوس .. الذى يغفر جميع ذنوبك الذى يشفى كل أمراضك .. الذى يكللك بالرحمة والرأفة .. **الرب رحيم ورؤوف طويل الروح وكثير الرحمة** . لا يحاكم الى الابد ولا يحقد الى الدهر . لم يصنع معنا حسب خطايانا ، ولم يجازنا حسب آثامنا ، لانه مثل ارتفاع السموات فوق الارض قويت رحمته على خائفيه . كبعد المشرق من المغرب أبعد عنا معاصينا كما يتراف الاب على البنين يترأف الرب على خائفيه . لانه يعرف جبلتنا يذكر أننا تراب نحن » (مز ١٠٣) . وفى موضع ثان قال مسبحا « الرب حنان ورحيم ، طويل الروح وكثير الرحمة . الرب صالح للكل ومراحمه على كل أعماله » (مز ١٤٥:٨ ، ٩) . وفى موضع ثالث قال « رحمتك يارب قد ملأت الأرض » (مز ١١٩:٦٤) وفى موضع آخر يقول مناجيا الله « رحمتك أمام عينى » (مز ٢٦:٣) وتسمو الرحمة ويرتفع قدرها فى نظر النبى والملك حتى تغدو فى نظره أنها أهم من الحياة فيقول « **لان رحمتك افضل من الحياة** » (مز ٦٣ : ٣) .

أما يونان النبى الذى انذر مدينة نينوى بالدمار بسبب خطاياها ، فنجده وقد تضايق من فرط مراحم الله ، قال فى تنهد وتأوه « آه يارب . اليس هذا كلامى اذ كنت بعد فى أرضى . لذلك بادرت الى الهرب الى ترشيش ، **لانى علمت انك اله رؤوف ورحيم ، بطىء الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر** » (يون ٤ : ٢) .

وهكذا غدت مراحم الله العظيمة مادة لتأمل رجال الله القديسين على نحو تأملهم فى الطبيعة وما فيها ، فيقول ارميا النبى « أردت هذا فى قلبى: **من اجل ذلك أرجو أنه من احسانات الرب اننا لم نفن . لأن مراحمه لا تزول هى جديدة فى كل صباح** • كثيرة أمانتك » (مراثى ٣: ٢١-٢٣) . وكأنى بهذا النبى كان يرى ويلمس هذه المراحم **جديدة** فى كل صباح . تلك كانت التعبيرات فى العهد القديم . .

أما فى العهد الجديد ، عهد الفداء والخلاص والنعمة ، فنجد الرسل وهم يتحدثون عن الفداء والخلاص يبرزون رحمة الله فى هذا الفداء المجانى ، والخلاص الذى صنعه الرب لنا . ولا عجب فى ذلك فعمل الفداء كله قائم على أساس رحمة الله . فلولا الرحمة ما كان فداء وخلاص ، « فقد أحبنا بلا سبب » من أجل رحمته الكثيرة . **ونجد هذه الفكرة** واضحة فى كتابات كتبة العهد الجديد ورجاله .

فزكريا أبو يوحنا المعمدان بعد ان امتلأ من الروح القدس نسمعه يقول عن ابنه يوحنا متنبئا « وأنت أيها الصبى نبى العلى تدعى لانك تتقدم أمام وجه الرب لتعد طرقه . لتعطى شعبه معرفة الخلاص بمغفرة خطاياهم . **بأحشاء رحمة الهنا التى بها افتقدنا** المشرق من العلاء ، ليضىء على الجالسين فى الظلمة وظلال الموت ، لكى يهدى اقدامنا فى طريق السلام » (لو ١: ٧٦-٧٨) **وبولس الرسول يقول** « الله الذى هو **غنى فى الرحمة** من أجل محبته الكثيرة التى أحبنا بها ، ونحن أموات بالخطايا أحيانا مع المسيح » (اف ٢: ٤، ٥) . وقال ايضا « لا بأعمال فى بر عملناها نحن بل **بمقتضى رحمته خلصنا** بغسل الميلاد الثانى وتجديد الروح القدس » (تى ٣: ٥) . **ومعلمنا بطرس** يقول فى رسالته « مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح **الذى حسب رحمته الكثيرة ولدنا ثانية** لرجاء حى بقيامه يسوع المسيح من الاموات » (١ بط ١: ٣) .

٢ – الرحمة وعملية الفداء :

لكن ما علاقة الفداء القوية برحمة الله ؟

ان هذا يتعلق بقضية الغفران عامة . فلولا رحمة الله ما كان غفران ، وما أفلحت توبة . فأنا اتوب من اجل الحصول على غفران خطاياى ، فلو لم يغفر الله لى خطاياى فما فائدة التوبة ؟ فلنأكل ونشرب ونلهو لاننا غدا نموت .

ولكن كيف يغفر الله لى ذنوبى وآثامى ؟ الا يكون فى الغفران تناقض مع وصايا الله التى نهت عن الخطية ، وتوعدت فاعليها بالقصاص والعقاب ؟! أو بعبارة أخرى ، الا يكون فى الغفران تناقض مع عدل الله الذى يقضى بأن « أجرة الخطية هى موت » (رو ٦: ٢٣) ؟!!

كان يمكن أن يكون كذلك لو لم يكن لرحمة الله دخل وعمل . فالرحمة تظهر وتتقدم ، وتتقابل مع عدل الله فى طريق القصاص . وهذا ما يصوره داود النبى تصويرا بديعا بقوله « لأن خلاصه قريب من خائفيه . ليسكن المجد فى أرضنا **الرحمة والحق التقيا** . البر والسلام تلاثما » (مز ٨٥ : ٩، ١٠) . ورحمة الله لم تلغ عدله ، ولم تبطل عمله ، لكنها أوجدت حلا ، وهذا الحل قائم فى أن الله يموت فداء عن الانسان الذى اخطأ . الله غير المحدود يتخذ جسدا مثلنا ليفدى الانسان الذى استحق عقابا غير محدود نتيجة تعديه وصية الله غير المحدود . ذلك الفداء الذى لم يكن ممكنا لملاك أو رئيس ملائكة أو نبى أن يتممه .

٣ — الله الرحوم يعد بالمغفرة للتائبين :

نستطيع القول فى ثقة ويقين ، اننا الآن فى عصر الرحمة ، التى ما بعدها رحمة .. الرحمة التى احتملت الاهانات والتعييرات حتى الموت . فلنقبل اليه تائبين ، نادمين ، معترفين بخطايانا ، مقرين بآثامنا ، واثقين من صدق مواعيده ، وأنه ما زال فاتحا احضانه ، مناديا الجميع « تعالوا .. وانا اريحكم » ، « من يقبل الى لا اخرجه خارجا » (يو ٦ : ٣٧) . **هو مستعد أن ينسى خطايانا ويترك آثامنا ، ويتغاضى عن جهالاتنا، ولا يعود ينكرها ، بل يطرحها فى بحر النسيان** « من هو اله مثلك غافر الاثم ، وصافح عن الذنب لبقية ميراثه . لا يحفظ الى الابد غضبه فانه يسر بالرافة . يعود يرحمنا ، يدوس آثامنا وتطرح فى اعماق البحر جميع خطاياهم » (ميخا ٧ : ١٨ ، ١٩) .

ما أكثر مواعيد الله التى تشجعنا لنقبل اليه تائبين . لقد وعدنا بأن ينسى كل خطايانا الماضية لنصبح معه وبه وفيه خليقة جديدة . **قال الرب بلسان حزقيال النبى** « اذا رجع الشرير عن جميع خطاياه التى فعلها وحفظ كل فرائضى ، وفعل حقا وعدلا فحياة يحيا . لا يموت . كل معاصيه التى فعلها لا تذكر عليه . فى بره الذى عمل يحيا . هل مسرة اسر بموت الشرير يقول السيد الرب ، الا برجوعه عن طريقه فيحيا . واذا رجع البار عن بره وعمل اثما ، وفعل مثل كل الرجاسات التى يفعلها الشرير . افيحيا ؟ كل مرة الذى عمله لا يذكر فى خيانته التى خانها ، وفى خطيته التى أخطأ بها يموت » (حز ١٨ : ٢١ — ٢٤) . **وقال بلسان اشعياء النبى** « ليترك الشرير طريقه ورجل الاثم افكاره ، وليتب الى الرب فيرحمه ، والى الهنا لأنه يكثر الغفران » (اش ٥٥ : ٦ ، ٧) . **وقال** القديس بطرس الرسول « توبوا وارجعوا لتمحى خطاياكم ، لكى تأتى أوقات الفرج من وجه الرب » (أع ٣ : ١٩) ، « وهو لا يشاء أن يهلك أناس ، بل أن يقبل الجميع الى التوبة » (٢ بط ٢ : ٩) .. فيالها من أقوال الهية تريح النفوس المتعبة وتدخل الطمأنينة الى القلوب الواجفة ..

ولكن الدرة الكريمة التى تزين تاج الرحمة الذى توج به رب المجد هامة الخطاة ، هى أقواله وأمثاله التى تركها لنا ناطقة بحبه ، معلنة رحمته داعية الجميع للتوبة . ومن هذه الأمثال ما أورده القديس لوقا الانجيلى فى الاصحاح الخامس عشر من بشارته .

افتتح البشير هذا الاصحاح بالكلمات الآتية : « وكان جميع العشارين والخطأة يدنون منه ليسمعوه . فتذمر الفريسيون والكتبة قائلين : هذا يقبل خطاة ويأكل معهم . فكلمهم بهذا المثل قائلا .. » (لو ١٥ : ١ ــ ٣) . اما الامثلة التى ضربها رب المجد ردا على تذمر الفريسيين والكتبة فى تلك المناسبة ، مبرهنا على حبه العميق للخطاة ، فهى ثلاثة : مثل الخروف التائه (الضال) ، ومثل الدرهم المفقود ، ومثل الابن الضال (الشاطر) . وكل مثل من هذه الامثلة ناطق بمحبة الله للخطاة البعيدين وحدبه عليهم بصورة عجيبة ، تدعو الى كثير من الدهشة ، وتحمل الانسان فى النهاية على الاستسلام لدعوة التوبة ، وهو يقول فى صوت متهدج من فرط الخجل « يا رب ماذا تريد أن أفعل » (اع ٩ : ٦) . **لكن دعنا نتأمل فى احد هذه الامثلة وهو الخاص بالابن الضال** (لو ١٥ : ١١ ــ ٣٢) .

٤ ــ مثال الابن الضال :

فالابن الذى ترك بيت ابيه ، هو مثال للنفوس التى تترك الله وبيته ذلك الابن سافر الى كورة بعيدة حيث بذر فيها ماله بعيش مسرف ، وهناك احتاج ، فاشتغل برعى الخنازير ، واشتهى أن يملأ بطنه من الخرنوب ... **هذه كلها صور لما تقود اليه الخطية والبعد عن الله .** هذا الابن بمجرد أن شعر بسوء ما آل اليه حاله ، قام ليرجع الى أبيه ويعتذر له طالبا الصفح . وهذه تشير الى طريق التوبة وخطواتها . يقول السيد المسيح عن ذلك الابن « فقام وجاء الى ابيه ، واذ كان لم يزل بعيدا، رآه ابوه فتحنن ، وركض ، ووقع على عنقه وقبله » . ما أقوى هذه الكلمات ، وما أروع هذا التعبير ، الذى اراد الرب أن يصور به حبه الشديد للخطاة وحنوه عليهم ..

« واذ كان لم يزل بعيدا رآه أبوه » . على اى شىء تدل هذه الكلمات، الا على الانتظار ؟ الأب فى عاطفته الأبوية ، ينتظر ابنه الذى تركه فى غير اسف ، وطالب بما يخصه من مال فى غير خجل !! فان كان هذا هو حال الأب الجسدى الذى تشوب حياته النقائص فكم تكون مشاعر الآب السماوى نحو أولاده ؟ !! وهو الذى يوبخنا فى مؤضع آخر من الانجيل المقدس بقوله « فان كنتم وانتم اشرار تعرفون أن تعطوا أولادكم عطايا جيدة ، فكم بالحرى ابوكم الذى فى السموات يهب خيرات للذين يسألونه» (مت ٧ : ١١) .

ثم ما هى نتيجة رؤية الأب لابنه الضال ؟ « تحنن ، وركض ، ووقع على عنقه ، وقبله » . كل هذه الخطوات من جانب الأب نحو ابنه تمت قبل ان يتفوه الابن بكلمة اعتذار واحدة لابيه ، او حتى يقدم دليلا على ذلك .. وربما كانت هذه الخطوات من جانب الاب أيضا أمرا لا يتناسب معه . اذ كيف يركض (يجرى) الاب ؛ الم يكن هذا جديرا بالابن الشاب ، والليق به ؟! لكنها المحبة التى تنسى كل الاساءات وتمحو كل السيئات . وان ذلك الاب الجسدى اظهر حبا بهذا المقدار نحو ابنه الذى تمرغ فى حمأة الاثم. فكم يكون حب الله لابنائه ، الذين اقتنصهم عدو الخير لارادته ، وقيدهم بقيود الظلمة ، واذلهم تحت سلطانه ؟! الا يحنو عليهم ، ويفكهم من قيوده، ويحررهم من عبوديته ، ويمتعهم ببنوته ؟ ! الا يفعل ذلك وهو القائل بفمه الالهى الطاهر « لا يحتاج الاصحاء الى طبيب بل المرضى .. لأنى لم آت لأدعو ابرارا بل خطاة الى التوبة» (مت ٩ : ١٢ و١٣) .

كانت هذه المشاعر من جانب الأب ، فماذا فعل الابن نحو أبيه ؟

كان الابن وهو بعد فى الكورة البعيدة ، قد تعاهد مع نفسه أن يقول لأبيه معتذرا حينما يلقاه « يا أبى اخطأت الى السماء وقدامك . ولست مستحقا بعد أن أدعى لك ابنا . اجعلنى كأحد اجراك » . وحدث لما تقابل مع أبيه ان قال نفس هذه الكلمات ، لكن الاب لم يدعه يقول العبارة الاخيرة منها « اجعلنى كأحد اجراك » . وهذا التصرف من جانب الاب له أهميته ودلالته فى علاقتنا بالله فنحن لا نفقد بنوتنا للآب السماوى ، مهما ارتكبنا من معاصى وشرور . ولذا فالكنيسة المقدسة لا تعيد المعمودية — التى بها ننال نعمة البنوة لله — حتى فى حالة رجوع الانسان المرتد عن الايمان. ومن هنا كان علينا الا ننسى ابدا اننا ابناء الله ، تبناانا لذاته ، وقدم دمه الالهى ثمنا لهذه البنوة « عالمين انكم افتديتم لا بأشياء تفنى ، بفضة أو ذهب .. بل بدم كريم كما من حمل بلا عيب دم المسيح » (١ بط ١٨ ، ١٩) . ان كلمة « أبانا » هى الكلمة الشجية ذات النغم العذب التى يلذ للرب سماعها فأمر تلاميذه أن يكرروها « متى صليتم فقولوا ابانا الذى فى السموات » (لو ١١ : ٢) .

ثم ماذا بعد هذا فى هذه القصة ؟ ماذا بعد أن قدم الابن المتمرد توبة واعتذارا ؟ لقد صدر أمر الاب لعبيده « اخرجوا الحلة الاولى والبسوه ، واجعلوا خاتما فى يده ، وحذاء فى رجليه . وقدموا العجل المسمن واذبحوه **فنأكل ونفرح . لأن ابنى هذا كان ميتا فعاش وكان ضالا فوجد »** . كان الابن عريانا من جراء الخطية (تك ٣ : ٧) ، فكساه ابوه . وهذا ما تفعله التوبة ، اذ تلبس الآثم حلة البر كما يقول القديس الشيخ الروحانى .. ونحن نسائل انفسنا « الم يكن الابن الاكبر الذى عاش فى طاعة أبيه ، خليقا بها ؟ ! » . لكنها أحشاء الرأفات التى للاباء ، فالابن المريض يتمتع

بعطف ابيه أكثر من بقية اخوته ، وهكذا مريض الروح يتمتع بعطف الآب السماوى أكثر من التسعة والتسعين الذين لا يحتاجون الى الطبيب (او الى شفاء) . اما الخاتم الذى جعلوه فى يده ، فهو علامة العهد بين الاب وابنه ، أنه لا يعود يذكر تعدياته . لقد كان كل اهتمام الاب أن يكسو عرى ابنه . لكى يعود له مظهر الابن فى بيت أبيه وكأنه لم يفعل شرا .

ان الابن لم يقدم لابيه سوى مشاعر صيغت فى كلمات ، اما الاب فعوض هذه خلع عليه من خيراته . وهكذا نحن فى علاقتنا مع ابينا السماوى ليس لنا سوى مشاعرنا القلبية نقدمها فى عبارات وعبرات . فيقبلنا اليه ويغنينا من فيض غناه ، ويهبنا عطايا روحية ، ومواهب قدسية ، عوض ما خسرناه بالخطية ..

فانظر يا اخى الى مراحم الهنا التى لا يعبر عنها ، وحنوه عليك ، ومحبته لك ، واشتياقه الى خلاصك ، حتى فى الوقت الذى تهينه وتغيظه وتكون سببا فى التجديف على اسمه المبارك العظيم ..



كيفَ أتوبُ ؟

١ – حاسب نفسك :

الخطوة الأولى في طريق التوبة هى محاسبة النفس . اجلس مع نفسك وحاسبها على نحو ما فعل الابن الضال . استعرض حالات شقائك وتعبك وقلقك وفقدان سلامك ، وقل لذاتك « كم من أجير لابى (السماوى) يفضل عنه الخبز « النعم الروحية » ، وأنا أهلك جوعا (روحيا) .. ما الذى سلبنى سعادتى وراحتى وفرحى وسلامى .. ؟ ما الذى جنيته طوال ليل حياتى المظلمة نتيجة أفعالى الاثيمة ؟ ان كنت صريحا مع نفسك، وأمينا فى محاسبتها فستكون الخاتمة ، وقفة خاشعة أمام الله ، وصلاة خارجة من قلب ملؤه الخجل ، ووجها منكسا الى أسفل ، وعينين دامعتين، ويدا تقرع على الصدر فى ندم ، وشفتين ترددان نفس كلمات ذلك الابن (يا أبى أخطأت الى السماء ..) .

والحق أن حساب النفس يعتبر – ولا شك – من المقومات الاساسية للحياة الروحية . تكلم عنه قديسون وأفاضوا فى أهميته . فنحن قد نخجل من مكاشفة الآخرين بمكنونات دواخلنا ودقائقها ، لكننا لا نخجل من أنفسنا. وقد لا نتقبل فى رضى تأنيب الآخرين ولومهم ، أو فى القليل توجيههم ، لكن نفوسنا لن تتململ منا حين نلومها ونقرعها ونقسو عليها ..

ولا تقتصر منافع حساب النفس على الناحية السلبية ، أى نواحى مراجعة الاخطاء ، بل أيضا تمتد الى النواحى الايجابية ونعنى بها الفضائل. فالنفس الانسانية من شأنها ان تفتر عواطفها المقدسة بسهولة بسبب ميول الجسد الرديئة ، ما لم ترتق مرارا باجتهاد وتغصب انها كالطائر الذى اذا توقف عن تحريك جناحيه أثناء طيرانه لا يستطيع ان يرتفع الى اعلا .

حاسب نفسك اذا لتعرف اخطاءها وعيوبها ونقائصها ، ومتى عرفتها ووقفت عليها . فلم نفسك وأنبها بقسوة . نحن نهدف من هذا العمل الى التغلب بأنفسنا على عيوبنا والتخلص من اخطائنا التى نستعبد لها . استعرض الظروف التى صاحبت خطية معينة مثلا ، والاشخاص والمواقف التى ساعدت على الوقوع فيها .

مثال :

فمثلا اذا كنت تغضب كثيرا ، فقل لنفسك وانت تحاسبها « لماذا غضبت و(فلان) يكلمنى اليوم ؟ ماذا قال لى ؟ ماذا فى كلامه ؟ ألم يكن

ممكنا أن آخذ كلامه ببساطة ؟ وهب أن كلامه يدعو للاثارة ، فأين الاحتمال اذن ، والسيد المسيح احتمل كثيرا ؟ وهل الاهانة التى ظننت انها لحقتنى كالاهانات التى احتملها ابن الله ؟ هل انا تلميذ أمين للرب الذى قال «ليس التلميذ افضل من معلمه .. يكفى أن يكون التلميذ كمعلمه والعبد كسيده ».. ان سبب غضبى على « فلان » هو ضعف محبتى له ، فلم آخذ كلامه بمحبة، ثم تسرعى فى الكلام ... الخ » . وهكذا فى كل ضعفات الانسان . والغرض من ذلك لكى تعالج نفسك بنفسك ، فتسد منافذ الخطية التى تنفذ منها اليك فلا تتعرض لها ، وايضا لكى تتدرب على الاعتماد على نفسك والتدقيق فى حياتك الروحية حسبما يقول الرسول « فانظروا كيف تسلكون بالتدقيق » (اف ٥ : ١٥) .

تحذير

ان تذكرنا لخطايانا امر جيد يجلب لنفوسنا خشوعا . لكن نريد أن ننبه الى امر قد يستغله عدو الخير لمضرتنا ... **يحدث أحيانا حينما يتذكر الانسان خطاياه ليندم عليها ، أن ابليس يحاول اقتياده بالفكر ثانية الى جو الخطية التى يريد تذكرها ليقدم عليها ، ويستثير فيه المشاعر القديمة .** وقد تحدث هذه الحالة بوضوح فى خطايا الشهوة الجنسية والغضب والحقد والمجد الباطل . ولذا تصلى الكنيسة المقدسة فى القداس الالهى « طهرنا من كل دنس ، ومن كل غش ، ومن كل رياء ومن كل فعل خبيث ، ومن تذكار الشر الملبس الموت ... » . فبمجرد انتباهك الى هذه الحرب الجديدة اقطع هذه الافكار . وان كان الشيطان سيحاربك عن هذا الطريق فاتركه نهائيا واستخدم وسيلة اخرى تجلب لنفسك ندما وخشوعا ..

متى تكون محاسبة النفس ؟

اما انسب الاوقات لحساب النفس من اجل نمونا الروحى فهى :

+ عقب الخطية مباشرة حتى نندم عليها ونتوب عنها .
+ آخر كل يوم حتى نصفى الحساب اليومى ونبدأ فى اليوم التالى صفحة جديدة .
+ قبيل التوجه للاب الكاهن للاعتراف ، حتى يكون اعترافنا كاملا
+ فى نهاية كل أسبوع باعتباره وحدة زمنية ، نأخذ عقبه يوم راحة للجسد . وحبذا أن تقترن راحة الجسد براحة الروح .
+ فى نهاية كل عام . فاذا كنا بنعمة الرب قد سلكنا فى خوفه ذلك العام وشعرنا بمعونته فى حياتنا نهتف شاكرين « كللت السنة بجودك وآثارك تقطر دسما » (مز ٦٥ : ١١) . واذا كانت حياتنا غير مرضية، ونبت الشوك فى حقلنا الداخلى ، وشجرة حياتنا حملت ورقا ولم تعط ثمرا ، نتذكر الصوت الصارخ فى البرية « والآن قد وضعت الفأس على أصل

الشجرة ، فكل شجرة لا تصنع ثمرا جيدا تقطع وتلقى فى النار » (مت ٣ : ١٠) فنتضرع الى الرب فى تذلل وانكسار قائلين « يا سيد اتركها هذه السنة أيضا » (لو ١٣ : ٨) . وقد ذكر القديس غريغوريوس النزينزى (الثيؤلوغوس) عن المسيحيين القدامى انهم كانوا يمارسون حساب النفس السنوى فى عيد الظهور الالهى (الغطاس) ، اى فى تذكار عماد السيد المسيح ، لأنهم كانوا يجددون فى ذلك اليوم ما عاهدوا الله به فى يوم عمادهم .

تنتهى بصلاة :

وعلى أى حال ، يجب علينا فى نهاية جلسة حساب النفس أن نرفع صلاة الى الله ، اما معترفين بذنوبنا وضعفاتنا طالبين الغفران والعون ، وأما شاكرين معونته ونعمته طالبين أن يسندنا الى النهاية لكى نخلص . حتى فى حالات حساب النفس عقب الخطية مباشرة ، يمكننا أن نرفع القلب الى الله اما فى ندم وتوبة ، واما فى شكر وحمد ، حتى لو كنا فى الطريق العام وسط الزحام ..

٢ ــ فكر فى عواقب الخطية :

فكر فى عواقب الخطية التى سبق الكلام عنها فى صدر هذا الموضوع، وأعلم انها تهين الله جدا . وتهيج غضبه عليك ، وتفصلك عن الهك ، وتحرمك سلامك ، وتورثك القلق . وان لم يكن الامر هكذا ، فما الذى ابكى القديسين على خطاياهم السالفة ، ومن هؤلاء داود النبى ، الذى وهو ملك عظيم ، كان يبكى بكاء كثيرا ، بل بلغ به الامر الى حد انه تعب من تنهده ندما ، وكان يعوم كل ليلة سريره ، وبدموعه يبل فراشه ، وساخت من الغم عيناه (مز ٦ : ٦ ، ٧) . كل ذلك فعله داود من اجل خطية ارتكبها ، وهو المرنم الحلو ، صاحب العود والقيثارة ، وكان دائما يقول « خطيتى امامى فى كل حين » (مز ٥١ : ٣) . اما نحن فلا نبالى بخطايانا ، وحينما نشعر بضيق نفسى نحاول ان نسرى عن أنفسنا بوسائل مصطنعة مسكنة ، فنذهب الى أماكن اللهو والتسلية ، وكان حريا بنا أن نفتش ذواتنا ونثوب الى رشدنا ونرجع عن غينا ونكتشف الخطايا الرابضة عند باب قلبنا ... تذكر خطاياك وجهالات صباك وابك عليها ان امكنك ذلك ، فدموعك تغسل ذنوبك . يقول القديس يوحنا ذهبى الفم « انظر ذاتك أيضا فانك متى تذكرت خطيتك فالله لا يذكرها ، وان نسيتها فالله لا ينساها » .

٣ ــ الراحة والخلاص هما فى المسيح وحده :

كن على يقين ان الراحة الحقيقية والفرح الكامل ، والسلام الذى يفوق كل عقل ، لا ولن يحصل عليه انسان الا بالمسيح وفى المسيح الذى قال « تعالوا الى يا جميع المتعبين والثقيلى الاحمال وانا اريحكم »

(مت ١١ : ٢٨) . وهو الذى أعطى تلاميذه سلامه الكامل ، وتركه لهم ولكل المؤمنين باسمه ، عطية دائمة مقدسة تفوق عطايا الدنيا كلها « سلاما اترك لكم . سلامى أعطيكم . ليس كما يعطى العالم أعطيكم أنا » (يو ١٤:٢٧)

ضع فى قبلك أن الخلاص من الخطية ومن سلطانها انما هو بالمسيح وحده ، بالايمان باسمه ، والايقان بقوته ومعونته ، والرجاء فى رحمته ، وباستخدام وسائط الخلاص التى رسمها لنا فى كنيسته . اذ « ليس بأحد غيره الخلاص . لأن ليس اسم آخر تحت السماء قد أعطى الناس به ينبغى أن نخلص » (أع ٤ : ١٢) . فمهما جاهدنا بقوتنا الذاتية ضد الخطية ، ومهما احكمنا تفكيرنا للتخلص من ميولنا المنحرفة ، وكبح جماح شهواتنا ، فلن نستطيع ذلك بدون السيد المسيح الذى قال « بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئا » (يو ١٥ : ٥) . فاياك أن تتكل اذن على ما تظن أنه قد ينفعك . اياك أن تعتمد على ارادتك أو حكمتك أو معرفتك الروحية . ان هذه كلها — دون الاتكال على ذراع الله القوية — لا تنفعك . اجعل الله كل شىء فى حياتك . وتذكر كلمات المرتل « ان لم يبن الرب البيت فباطلا تعب البناؤون . ان لم يحفظ الرب المدينة فباطلا يسهر الحارس » (مز ١٢٧ : ١) حقا ان لم يبن الرب بناء حياتى الروحية ، وان لم يحرس مدينة أورشليم الداخلية (القلب) فباطل هو كل جهادنا وسهرنا على خلاص أنفسنا .

٤ — تأمل فى تفاهة العالم وبطلانه :

انظر يا أخى الى العالم فى تفاهته لا فى غروره . واعلم أنه باطل الاباطيل الكل باطل . استعمل العالم ولا تدعه يستعملك . واحيا فى العالم ولا تدعه يحيا فى قلبك . لقد سبقك الى هذا العالم كثيرون ، منهم ملوك ورؤساء وعظماء . لكن أين هم الآن ؟ هل اذا ذهبت الى المقابر تستطيع أن تميز عظام الملك من عظام رعيته ، أو عظام السادة من عظام عبيدهم ، او عظام الحكماء والفلاسفة من عظام السفهاء والجهلاء ؟!

اياك يا أخى أن تلهيك امجاد العالم الزائلة وغروره الباطل عن الاهتمام بخلاص نفسك ، فتهمل أمر خلاصك وتؤجل توبتك . ان امجاد العالم الزائلة هى الفخ الذى ينصبه لك عدو الخير . فقد تجاسر أبليس وتقدم الى رب المجد مجربا « واراه جميع ممالك العالم ومجدها . وقال له أعطيك هذه جميعها » . . . أما الرب فقد انتهره بقوله « اذهب يا شيطان » (مت ٤ : ٨ ، ١٠) . ان غرور العالم يشبه المصباح الذى يجذب اليه الفراش الجميل ، فيحوم حوله وهو يرقص طربا ، ثم ما يلبث أن يسقط فى داخله فيحترق لوقته . . . ما أروع ما قاله الأب صاحب « انطلاق الروح » فى شعره النسكى ، مشيرا الى ذلك الغنى الغبى :

ساهدم فى المخازن ثم ابنى
واغرس لى فراديسا كبارا
واسعد بالحياة ومشتهاها
وابنى معبدا للمال ضخما
وماذا بعد هذا ليت شعرى ؟
وهذا المال يا ويحى عليه
وافنى مثل مسكين فقير
ونسمة قبره ستهب حولى

واجمع فضتى واضم تبرى
باثمار واطيار وزهر
وانعم فى رفاهية وخير
اقدم فيه قربانى وشكرى
سألقى الموت مهما طال عمرى
سأترك كل اموالى لغيرى
وأرقد مثله فى جوف قبر
ولا تفريق بين غنى وفقر

٥ — اعرف قيمة نفسك :

لو عرفت قيمة نفسك لما اهملت امر خلاصها ولما توانيت عن توبتها . ان نفسك لهى أسمى واثمن من العالم وما فيه . الم يقل رب المجد « ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه . او ماذا يعطى الانسان فداء عن **نفسه** » (**مت** ١٦ : ٢٦) ، فكأن ربح العالم كله لا يساوى **خسران النفس** ! ان نفسك ثمنها دم المسيح الذى سفك على الصليب **لاجل خلاصك . ومن** العجيب حقا ، انه يوجد اناس ليس اذل واحقر لديهم من نفوسهم فى نظرهم . فمتى تلوثت احذيتهم بالطين حالا يسرعون بتنظيفها ، واذا انشقت ثيابهم يبادرون برتقها ، اما تنظيف نفوسهم ، وتقويم طريقتهم ، **فامر لا** يابهون له ولا يهتمون به . ماذا تنتظر يا اخى ؟! **اننا الآن فى زمن الرحمة ، وغدا — فى السماء — سنصبح فى زمن العدل ... ان انت اهنت العدل ههنا يمكنك الالتجاء الى الرحمة، لكن ان انت اهنت الرحمة فالى من تلتجىء حينئذ ؟ !**

٦ — لا تؤجل التوبة :

لا تؤخر التوبة أو تؤجلها ، فكثيرون ممن هم فى الجحيم الآن ، انتقلوا من هذا العالم على امل التوبة فى مستقبل حياتهم ، ولكن الموت عاجلهم وباغتهم ولم يمهلهم . احذر ان تشابه **الخمس** العذارى الجاهلات اللائى جاء العريس ولم يكن مستعدات . فاغلق الباب وبقين خارجا ، وعبثا صحن وصرخن وقرعن الباب قائلات « **يا سيد افتح لنا** » فقد كان الجواب الحق اقول لكن انى ما اعرفكن » (**مت** ٢٥ : ١١ ، ١٢) . وذلك الغنى الذى اخصبت كورته ، فلم يفكر فى امر خلاصه بل فكر فى توسيع مخازنه .. « اقول لنفسى يا نفسى لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين كثيرة : استريحى وكلى واشربى وافرحى » (**لو** ١٢ : ١٦ — ٢٠) . نعم كان لهذا الغنى خيرات كثيرة ، لكن لم تكن له سنون كثيرة ! **فقد كان صوت** الله له فى نفس تلك الليلة مفزعا « **يا غبى** ، هذه الليلة تطلب نفسك منك » **ان ذلك الانسان لم يستحق ان يسمع من الله سوى كلمة « يا غبى »** .

يقول الحكيم « لكل شيء زمان . ولكل امر تحت السموات وقت » (جا ٣ : ١) . فما هو وقت التوبة يا ترى ؟ أليس هو زمان الشيخوخة على ... فالملح يوضع على اللحم لكي يحفظه من النتن . لكن ماذا ينفع اللحم بعد ان يكون قد انتن ؟ . ربما لا يجدى تأجيل التوبة الى زمن الشيخوخة بعد أن تكون قد فاحت من الانسان رائحة الخطية ؟ ! ذكر عن أحد المصورين انه على الرغم من مهارته ، كان يبدأ في رسم صورة الانسان ... من القدمين . فكان يحدث احيانا أن المساحة التي يرسم عليها لا تكفى ... في مجده ليدين الاحياء والاموات ويعطى كل واحد كنحو اعماله . ... الصورة ، فتظهر الصورة بغير رأس ، أو برأس غير كاملة . هكذا ... يعيشون كثيرون عقلاء وأذكياء ، لكنهم يؤجلون التوبة وهى الرأس . ... تصبح الصورة بغير رأس معبرة ؟ هكذا الحياة بغير توبة غير مقبولة قال احد الآباء « التوبة هى الام ، اهتم بالام تلد لك بنين » والمقصود بالبنين الفضائل .

... قائل يقول « ولماذا لا أؤجل التوبة وما هى الاضرار التى قد ... نتيجة لذلك ؟ » والجواب هو انه ربما تحدث في الفترة التى اجلت فيها التوبة ... أن تتكشف أمامى صور لذيذة للخطية ... ويفتر ... للحياة المقدسة . وقد تحدث انحرافات في طريق حياتى ، اذ من ... الشعور بالاشتياق الى حياة فاضلة مقدسة سيظل ملازما لى فى ... وحياتى .. ربما في هذه ... فى افكارى ... الحياة الروحية عامة ... امكان تنفيذ ... الروحية في هذا العالم . وربما ... فترة التأجيل أن ... ارادتى وتبقى التوبة والحياة المستقيمة ... أن فرصة التوبة اذا تهيأت لى ولم استجب لها ، فقد ... الوسائل والظروف . فلا تؤجل التوبة او تؤخرها اذن .

٧ — احذر من اليأس :

لكن حينما تتذكر خطاياك وتضعها ... ربما حاول ابليس أن يقودك الى اليأس وقطع الرجاء ، فاحترس منه . انظر الى سيدك فى محبته للخطاة ولترتسم صورته فى مخيلتك امام عينيك وهو فاتح احضانه ... ليضمهم اليه لكى يريحهم من نير الخطية ... من عبودية ابليس . لا بحق نحن لم نأخذ من الله روح العبودية للخوف بل اخذنا روح التبنى الذى به نصرخ يا ابا الآب (رو ٨ : ١٥) . اطلب ... فيهبك توبة وغفرانا « توبنى فأتوب لانك انت الرب الهى » (ار ٣١ : ١٨) .

ليست طلبة مقبولة لدى الله مثل الطلبة التى لاجل خلاص النفس ، لانها تطابق ارادة الله بل تحقق ما يسره ... حسبما يقول معلمنا بولس « لان هذا حسن ومقبول لدى مخلصنا الله الذى يريد أن جميع الناس

يخلصون والى معرفة الحق يقبلون » (١ تى ٢ : ٣ ، ٤) . **وقد أطلب من الله طلبات خاصة فلا أحظى باستجابتها ، لأنه يرى أنها ليست لخلاص نفسى ، حتى لو كانت تلك الطلبات للحصول على فضائل معينة مثلا !** فقد يكون طلبى للفضائل قبل الاوان فى وقت يرى الله فيه أنى فى حالة روحية لا تسمح لى باقتبالها ، فتكون النتيجة وقوعى فى الغرور والمجد الباطل ، وهذا ما لا يشاؤه الله . أما الطلبة التى من اجل خلاص النفس فلن يرفضها الله ابدا ، اذ هى ارادته . قال القديس مار اسحق « ليس شيئا محبوبا لدى الله ، وسريعا فى استجابته ، مثل انسان يطلب من اجل زلاته وغفرانها » .

اليأس الذى تكلمنا عنه ، والذى قد يأتى به عدو الخير ، هو نتيجة تذكر خطايانا وبشاعتها . **لكن هناك نوعا آخر من اليأس قد يأتى به علينا الشيطان ، فى بدء طريق التوبة والجهاد** ، وهو أن يصعب لنا الطريق ويضع امامنا العراقيل ، ويحاربنا بالملل والضجر .. كل ذلك حتى نيأس من أول الطريق . لكن لنعلم جيدا أن طريق الملكوت ليس مفروشا بالورود والرياحين . يكفى وصف المسيح له ، ان بابه ضيق ومسلكه شاق وكرب (مت ٧ : ١٤) . **فى بداية طريق التوبة والحياة مع الله يرجع كثيرون الى الوراء .** لقد أخرج الرب بنى اسرائيل بذراع قوية من مصر ، ولكن ما ان وصلوا الى البرية حتى عاودهم الحنين الى أرض العبودية بما فيها من خيرات جسدية، نفضلوا الثوم والكرات فى ظل العبودية ، عن طعام الملائكة فى ظل الحرية فى البرية !

هناك مبدأ هام فى الحياة الروحية هو مبدأ « التغصب » ويقصد به أن لا يترك الانسان ذاته الى راحتها وحريتها . فلو خلدت ذواتنا الى الراحة لما صلت ولا صامت ولا جاهدت فى أى ميدان روحى . قال السيد المسيح « ملكوت السموات يغصب والغاصبون يختطفونه » (مت ١١ : ١٢) . وأكد هذا المعنى القديس بولس الرسول فى قوله « لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » (عب ١٢ : ٤) . وبقدر **ما نغصب انفسنا لحياة التوبة والصلاح والجهاد بقدر ما تأتينا معونة الله .** قال القديس مارس اسحق « بقدر ما يشقى الانسان ويجاهد ويغصب نفسه من أجل الله ، هكذا معونة الهية ترسل اليه وتحيط به ، وتسهل عليه جهاده وتصلح الطريق قدامه .. » .

لكن لا يستمر الامر هكذا شاقا فى كل طريق الملكوت ، بل ان مواعيد الله تشجعنا ، وتعزياته الخفية ، وصوته الصادر من داخلنا يؤازرنا ويقوينا، بل يأتى الوقت حينما يرى الرب تمسكنا به وقهر ميولنا من اجل حبه ، ويرفع عنا الحروب والقتالات . قال القديس مكاريوس الكبير « الانسان الذى يرغب ان يأتى الى الرب .. كل ما يغصب نفسه لاجله ويعمله وهو متألم بقلب نافر غير راض ، سوف يأتى عليه يوم يعمله برضى

وقبول » .. **وما اروع التشبيه الذى أوردته القديسة سـفرنيكى** « جهاد عظيم وتعب يلقى المتقدمين الى الله فى البداية ، وبعد ذلك فرح لا ينطق به ، كمثل الذين يلتمسون ان يوقدوا نارا ، ففى أولها تدخن وتدمع عيونهم ، وفيما بعد ينالون المطلوب . ولانه قد قيل أن الهنا نار آكلة ، فلنسكب دهن العبرات لتشتعل النار الالهية داخلنا » .

٨ — كل الخطايا قابلة للغفران :

لا توجد خطية غير قابلة للمغفرة مهما بلغت فظاعتها وشناعتها ، طالما للانسان نية التوبة . قال رب المجد « **الحق اقول لكم ان جميع الخطايا تغفر لبنى البشر والتجاديف التى يجدفونها** . ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة الى الأبد بل هو مستوجب دينونة ابدية . لانهم قالوا ان معه روحا نجسا » (مر ٣ : ٢٨ — ٣٠) .

والتجديف على الروح القدس ، الذى لا يغفر ، والذى ورد ذكره فى هذه الآية ، ليس هو خطية مجردة ، بقدر ما هو حالة روحية معينة يصل فيها الانسان الى الفساد الطوعى والعناد والمقاومة المقصودة للمعرفة الصريحة وتأنيبات الضمير الشاهد بتأثير الروح القدس فى القلب .. فهو والحال هذه ليس كخطية الزنى أو القتل أو السرقة مثلا . فقد يرتكب الانسان أبشع الخطايا ، وقد يتكلم بجهالة ضد ابن الله ، ويجدف عليه بعدم ايمان على نحو ما كان عليه بولس الرسول قبل تجديده ، لكن كل ذلك يغفر بفعل وتأثير الروح القدس الذى يقوده الى التوبة . أما الذى يعتاد رفض عمل الروح القدس وتأثيره ، ويتعمد اخماد صوت ضميره الذى يؤنبه ، فهو يحرم من الغفران حرمانا ابديا ، اذ يفقد كل وسيلة لارشاده وتأنيبه ، لأن مهمة الروح القدس اثارة القلوب وارشادها ثم اقناعها بالحق ... « ومتى جاء ذاك الروح القدس يبكت العالم على خطية ... » (يو ١٦ : ٨). فالروح القدس هو الذى يبكتنى على خطاياى فأتوب . فان انا رفضت عمل الروح القدس فى داخلى — اى جدفت عليه — فسوف لا أتوب ، وبالتالى لا تكون لى مغفرة . قال **مار اسحق السريانى « ليست خطية بلا مغفرة الا التى بلا توبة »** .

٩ — ولكن احذر التهاون وتذكر الدينونة :

بعد أن تحدثنا اليك طويلا يا اخانا عن « مراحم الله الواسعة » ومحبته للخطاة واستعداده لقبولهم مهما كانت خطاياهم ، **نود أن نسر اليك ملاحظة هامة :**

اياك أن تفهم خطا مراحم الله الواسعة .. اياك أن تطمع فى مراحمه اكثر من اللازم وتقول انه محب للبشر وشفوق ولن يعاقب أولاده ، لئلا

تصبح نظرتك وفكرتك عن رحمة الله حافزا لك على التهاون ، ودافعا للتمادي فى حياة التراخي والشر . فكما أن الله رحوم فهو عادل أيضا وان كانت « مراحمه على كل أعماله » كما يقول داود النبى (مز ١٤٥ : ٩). ولن يكون الله رحوما وليس عادلا ، فان هذا يتنافى مع كماله الالهى .

قال القديس يوحنا ذهبى الفم « قل لى يا من لا تؤمن بالعقاب العتيد، ما الذي جلب الطوفان المخوف فى زمان نوح البار ، وأغرق ساكنى الدنيا قاطبة ... من أرسل البروق والصواعق على أرض سدوم وعمورة واحرق سبع مدن مع أولئك القتلة مضاجعي الذكور وأبادهم جميعا .. من اغرق فرعون وجنوده فى البحر الاحمر ، من اباد الستمائة الف من اليهود فى البرية ، من احرق محلة ابيرام ، من أمر الارض ان تفتح فاها وتبتلع قورح وداثان وابيرام احياء ، من قتل فى ايام داود سبعين الف نفس ، من قتل من الاشوريين خمسة وثمانين الفا فى ليلة واحدة ؟ فأى جواب لك ترد به على هذه كلها ؟ » . اياك أن تطمع فى رحمة الله بتطرف وبفهم خاطىء . استمع الى قول السيد المسيح وهو يخاطب أولئك الذين أخبروه عن الجليليين الذين خلط هيرودوس دماءهم بذبائحهم والثمانية عشر الذين سقط عليهم البرج فى سلوام « ان لم تتوبوا فجميعكم كذلك تهلكون » (لو ١٣ : ١٥) .

قلنا قبلا اننا الآن فى زمن الرحمة وغدا سنكون فى زمن العدل ، وشتان بين طريقتى الله فى معاملة البشر فى الحالين !! فقد تجسد الرب الاله وأتى الى عالمنا وصنع فداء أبديا لبنى البشر ، وسيأتى أيضا دفعة ثانية فى مجده ليدين الاحياء والاموات ويعطى كل واحد كنحو اعماله . وفى مجيئه الاول « أخلى نفسه آخذا صورة عبد صائرا فى شبه الناس .. ووضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب » (فى ٢: ٧و٨) . لم يكن أحد يعرفه . أتى كراع يطلب الخروف الضال لكن فى مجيئه الثانى سيأتى ديانا للارض كلها . سيأتى فى مجده ومجد أبيه يحيط به ملائكته وقديسوه. سوف لا يكون فى مغارة حقيرة ومزود للبهائم ، وسوف لا يكون محكما عليه كأحد الاثمة ، مصلوبا بين لصين . بل سيأتى جالسا على منبر حكمه العادل .. فى مجيئه الاول كان لا يصيح ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته ، قصبة مرضوضة لا يقصف وفتيلة مدخنة لا يطفىء . لكن حينما سيأتى فى مجده سيأتى بصوت البوق والرعود وتساقط الكواكب وتزعزع قوات السموات ، و تحلال العناصر محترقة بضجيج . فى مجيئه الاول كان طويل الروح ، متأنيا على الخطاة ، لا يدينهم وهو الديان ، حتى انه قال للزانية « ولا انا أدينك » (يو ٨ : ١١) ، وقال لمن سأله أن يقول لاخيه أن يقاسمه الميراث « يا انسان من أقامنى عليكما قاضيا أو مقسما » (لو ١٢ :١٤) . احتمل المجدفين وسمع الشاتمين وسامحهم ، لكنه فى المجىء الثانى سيأتى ديانا عادلا يعطى كل واحد حسب عمله .

فى مجيئه الاول جاء ختنا (عريسا) ، خطبنا لذاته ، وقال لكل نفس فى محبة ووداعة بلسان داود النبى « اسمعى يا ابنتى وانظرى واميلى اذنك وانسى شعبك وبيت ابيك ، فان الملك قد اشتهى حسنك » (مز ٤٥: ١٠و١١) شبهنا بالعذارى اللائى ينتظرن العريس ، وقدم فى سبيل ذلك مهرا غاليا ـ دمه الذكى الكريم . لكن فى مجيئه الثانى سيأتى كملك غاز ، فاتح منتقم من قوم عصاة متمردين ، سبق أن أرسل لهم رسل خير وسفراء سلام ، لكنهم طردوا كل هؤلاء ولم يسمعوا لهم بل قتلوا واهلكوا من اهلكوا ..
هذا هو المجئ الثانى ، مجئ الرب للدينونة ، يوم اعلان الحكم « تأتى ساعة فيها يسمع جميع الذين فى القبور صوته . فيخرج الذين فعلوا الصالحات الى قيامة الحياة ، والذين عملوا السيئات الى قيامة الدينونة » (يو ٥: ٢٨) .
فى ذلك اليوم لا يدرى ماذا يفعل فاعلوا الاثم « ملوك الارض والعظماء والاغنياء والامراء والاقوياء وكل عبد وكل حر اخفوا انفسهم فى المغاير وفى صخور الجبال، وهم يقولون للجبال والصخور اسقطى علينا واخفينا عن وجه الجالس على العرش وعن غضب الخروف لانه قد جاء يوم غضبه العظيم ومن يستطيع الوقوف » (رؤ ٦: ١٥ـ١٧) . لكن شكرا لله الذى أطال أناته علينا واعطانا فرصة لنصنع أثمارا تليق بالتوبة ، ورفع الفأس فى حنو عن اصل الشجرة ، وتركها هذه السنة أيضا . فلنفتد الوقت لأن الايام شريرة ، ولننتبه الى ذواتنا ، ونستيقظ من غفلتنا ، لان نهار حياتنا قد بدأ يميل ..

فضائل يتميز بها التائب

حياة التوبة هي حياة مميزة . لها طابعها الخاص ، ولها فضائلها التي تنبع من قلب التائب وتظهر واضحة في حياته . وبمقدار ما تكون التوبة من عمق القلب ، هكذا أيضا تكون هذه الفضائل قوية وواضحة في حياة التائب وتصرفاته ، بحيث اذا لم توجد فيه لا نستطيع أن نحكم عليه بأنه تائب حقـــا .

فما هي هذه الفضائل التي يتميز بها التائب ؟ انها :

١ — انسحاق النفس :

الانسان التائب هو انسان قائم من الخطية ، تشعر بالوحل الذي كان **غارقا** فيه . **كل خطاياه ونجاساته ، وكل نقائصه وسقطاته ، مرتسمة** أمامه **لم ينسها بعد** ... كلها تذكره بضعفه ، وبشر قلبه السريع الانجذاب الى الاثم . وكلها تذكره بعجزه عن مقاومة الخطية والشيطان والجسد والعالم . كلها عار له ولطخ في حياته . ولهذا فهو في خزى أمام نفسه وأمام الله . هو منسحق النفس من الداخل ، قبل أن يظهر انسحاقه خارجا للناس . انه شخص استيقظ من سباته ، فاذا به يجد ذاته عاريا امام الله ، لم يعمل شيئا من الصلاح . [illegible] على جسده ، تشعر نفسه [illegible] فماضيه [illegible] قدامه [illegible] وخسارة . أما مستقبله فهو [illegible] قد يرجع فيه كالكلب الى قيئه ، ويسقط ثانية كما سقط من قبل مرات .

انسحاق النفس وتذكر الخطايا أمران متلازمان في حياة التوبة : ان [illegible] الانسان خطاياه ، يزيد انسحاقه . وان تذكر لنفسه [illegible] الانسحاق [illegible] والانسان الذي لا ينسى خطاياه ابدا [illegible] أمامه كل حين . أي دموع [illegible] وأي تواضع ، وأي [illegible] ! قال القديس **انطونيوس « ان تذكرنا خطايانا ينساها لنا الله . وان نسينا خطايانا** [illegible] **لنـــا الله »** .

اثنان في **حياة التوبة** منسحقا النفس **يذكران خطاياهما** . أحدهما [illegible] الزمن في حياة التوبة [illegible] ينسى خطاياه [illegible] ذاته فيتذكر وينسحق [illegible] الجديدة ، [illegible] خطاياه فينسيها . ولكنه يعود [illegible] ذاته [illegible] فينسحق . أما الثاني [illegible] خطاياه ابدا ، لانه لم يستطع أن ينسى [illegible] أمامه كل حين [illegible]

الزمن يغطيها ، ولا البر الجديد يخففها. يحدث هذا لصاحب النفس الحساسة والعاطفة المرهفة والضمير اليقظ . بل انه كلما يمر به الزمن ، وتنفتح امامه آفاق جديدة فى حياة القداسة ، تزداد خطاياه حينئذ بشاعة فى عينيه ، ويشعر فى نفسه بمرارة اكثر وندم اشد ... هذا الانسان صاحب النفس المنسحقة ، لا يسمح للبر الجديد أن يغطى خطاياه ويسلبه انسحاقه ، بل هو على العكس يبسط خطاياه على هذا البر الجديد فيغطيه ، او يضعها حائلا بينه وبينه فلا يراه .

طوباه ذلك القدس التائب الذى يجلس الى نفسه كل يوم . يذكر خطاياه ويبكت ذاته عليها ، ويعترف بها مرة أخرى امام الله . ويبكى من اجلها قدامه، طوباه ان تذكر خطاياه كلما مدحه الناس او مدحه الشياطين او مدحته نفسه . طوباه ان اتخذ من افعاله الجديدة ايضا مادة لانسحاق جديد ، شاعرا ان خطاياه ليست من اعمال زمن غابر قد مضى ، وانما هى متجددة كل يوم ، تحتاج فى كل يوم الى توبة جديدة وندم جديد ...

طوباه ذلك التائب النامى فى النعمة ، الذى يفتش دائما فى نفسه ويكتشف ضعفاتها ويعرضها أمام الله . طوباه لانه ليس فقط لم ينس خطاياه ، وانما على العكس — تتكشف امامه كل يوم خطايا جديدة لم يكن يعرفها ، فى ماضيه وفى حاضره . طوباه ذلك الانسان الذى يصلح موازينه الروحية ، ويزن نفسه من جديد فيجد نفسه انه ما يزال ناقصا وفى الموازين الى فوق . طوباه كلما تتكشف له فضيلة جديدة ، فى وصية أو فى سيرة قديس ، انه لا يكتفى بتدريب نفسه عليها مستقبلا ، بل يقيس ايضا عليها ماضيه فيكتشف نقصا كان فيه وهو لا يدرى ...

مغبوط هو ذلك القديس المبارك الذى يدرك ان انسحاق النفس ليس هو فضيلة للمبتدئين ، تلازمهم فى الايام او الشهور الأولى من حياتهم فى التوبة ، ثم تفسح مجالا لفضائل اخرى كلما دخلوا فى حياة الصلاة والتأمل والرؤى والثيئوريات والدهش والاستعلانات ! طوباه أن اخذ الانسحاق رفيقا له طوال غربته على الارض وعاش عمره فى « حياة الانسحاق » . ان بولس الرسول ظل يذكر خطاياه — مع انها عن جهل ، وبدافع غيرة مقدسة — حتى بعد ان اختطف الى السماء الثالثة وراى اشياء لا ينطق بها . بعد سنوات طويلة فى « آيات وعجائب وقوات » وفى « مناظر الرب واعلاناته » ، يعود فيقول « انا الذى لست اهلا لان أدعى رسولا لانى اضطهدت كنيسة الله » (١ كو ١٥ : ٩) ...

٣ — **الدموع** :

الانسان التائب دموعه حاضرة باستمرار . كلما يقف أمام الله يبكى ، وكلما يذكر خطاياه يبكى ، **بل ان راى خطايا غيره يبكى ايضا** . فى وحدته ،

فى قراءته ، فى مطانياته ، فى مزاميره ، وفى أحاديثه أحيانا .. فى كل ذلك دموعه منسكبة . ان داود النبى يرينا أن دموعه لم تفارقه حتى فى رقاده (مز ٦) ، بل وفى طعامه أيضا « لقد أكلت الرماد مثل الخبز ، ومزجت شرابى بالدموع » (مز ١٠٢) .

ليست هى دموع الخوف ، وانما هى دموع الحساسية ، دموع الندم والشعور بالنقص . دموع محب شعر انه اهان حبيبه وأحزنه . ومع أن الخطية غفرت ، الا أن النفس الحساسة لا تستطيع أن تتصور كيف وصل بها الحد ان فعلت ذلك ، ويعصرها الخزى والندم فتبكى .. يستطيع الانسان أن يفكر قبل أن يعمل العمل ، فان لم يعجبه فهو ما يزال حرا بامكانه أن يرفضه ولا يعمله . أما ان كان قد عمل العمل وانتهى الامر ، وليست امامه بعد حرية لا للتفكير ولا للاختيار ، فليس امامه اذن — ان كان العمل خاطئا — الا ان يبكى ... بكاء العاجز الذى لا يستطيع أن يرد عملا قد عمل ، يمكنه أن يعتذر ، أو يطلب الصفح ، او يغطى الخطأ بعمل آخر فاضل ، أو يعالج النتائج السيئة أو ... الخ ، ولكن لا يمكنه ان يمنع ذلك العمل من أن يعمل، فقد عمل وانتهى الامر . وحينما تنغلق جميع الأبواب هكذا أمام الانسان ، ينفتح حينئذ أمامه باب الدموع ، فيدخل منه لعله يجد فيه بعض العزاء .

كثيرة هى الدموع التى سكبها القديسون . سيرهم ملآى بها . بعضها دموع حب ، وبعضها دموع فرح ، وبعضها مشاركة وجدانية ، وبعضها دموع توبة وعن هذه نتكلم . من أمثلة الحساسية الجميلة فى حياة التوبة ما رواه القديس العظيم الانبا بينوده عن نفسه . قال « عندما كنت صغيرا، وجدت خيارة ملقاة على الارض وقعت من الجمالين ، فالتقطتها واكلتها وكلما اذكر هذه الحادثة ابكى » حدث ذلك وهو طفل فى العالم ، ثم كبر وترهب ، وازداد فى النعمة جدا ، وصار رجل معجزات ، وخلف القديس العظيم أبا مقار الكبير فى رعاية وأبوة الاسقيط ، وصار شيخا فى الفضيلة وأبا لكثيرين ، ومع ذلك « كلما يذكر تلك الحادثة يبكى » ...

٣ — اتخاذ المتكأ الأخير :

الانسان المنسحق فى الداخل ، هو منسحق فى الخارج ايضا . لأن مشاعره الداخلية لا بد ان تظهر فى تصرفاته . فى داخله يعرف يقينا انه خاطىء ونجس واقل من الناس جميعا . خطاياه — فى نظره — ثقيلة جدا ، أثقل من خطايا الناس كلهم معا لذلك فهو **لا يدين احدا** ، بل كلما يرى خطية الانسان ، يشتهى لو كانت خطاياه خفيفة هكذا وليست فى بشاعتها التى يتشمر منها ضميره . واذ هو يدرك انه أقل من الناس جميعا ، تراه يتخذ دائما **المتكأ الأخير** بينهم شاعرا أنه لا يستحق أيضا هذا المتكأ الاخير ، لأنه لا يستحق الاتكاء اطلاقا مع النـاس ، اذ لو عرفوا حقيقته لنبذوه من بينهم واشمئزوا منه .

لذلك اذا دعى الى اجتماع او حفلة خاصة او جلسة روحية لبعض من اولاد الله المباركين ، يلبى الدعوة وهو خجل من نفسه ، يقـول، فى داخله « من انا حتى اجلس مع هؤلاء القديسين ؟! مبارك هو الرب الذى لم يكشف لهم خطاياى، والا كانوا يتحاشون لقياى » . وهكذا يدخل الاجتماع فلا يجلس فى المتكآت الأولى بل ينزوى فى مكان لا يطمع فيه أحد ، ومع ذلك يشعر انه يشوه جمال تلك الجلسة الروحية بوجوده ، ويخيل اليه انه نشـاز أو شىء غريب ، فيوبخ نفسه قائلا « أشاول أيضا بين الانبياء ؟! » . . .

وان ذهب الى الكنيسة يعتريه تردد كبير قبل أن يدخل واخيرا يدخل فى خوف كما يدخل السارق متسللا الى بيت . ويقف فى ركن غير ملحـوظ وهو يصلى قائلا « لا يحل غضبك يا رب على هذا المكان المقدس بسببى » ومع أنه لم يجلس فى الصفوف الاولى ، ولم يصل الى الجراة التى تساعده على دخول المذبح ، ومع أنه لا يخطر على باله أن يقف على منبر او يرفـع صوته بلحن ، الا أنه فى متكئه الاخير يظل خائفا لئلا يراه أحد معارفه القدامى، فيتعجبوا من وجوده فى الكنيسة ، ويهمس الواحد منهم فى اذن اخيه « كيف يجرؤ هذا الشريران يدخل الى ههنا ؟! » . . .

هذا « المتكأ الاخير » صحبه فى كل مـكان وفى كل تصرف . فمثلا اذا تكلم الناس ، يصمت، هو كغير مستحق للتكلم . وان دعى لابداء رايه او أتاه فكر بهذا ، يجيبه هاتف قوى من أعماقه قائلا « كيف أتكلم عن الصـالحات وأنا انسان شرير ؟ الصمت أفضل » . وان اضطر للكلام ، يكون آخر المتكلمين وهو يحتج على ذاته بقوله « من انا حتى أتكلم ؟ » ، وتبدو معانى هذه العبارة واضحة فى حديثه وفى أسلوبه . . .

فى تصرفاته كلها ، يقـدم غيره على نفسـه . ويبعد عن كل موقف فيه كرامة . ويعطى الكرامة لكل واحد . يحترم الكل ، ويعامل الكل بتـوقير ، سواء فى ذلك الصغير او الكبير جاعلا نفسه آخرهم جميعا . . يقول لنفسه فى تأكيد « كل هؤلاء سيدخلون ملكوت السـموات قبلى وتكون درجتهم أعلى منى . . . هذا لو وجدت مستحقا ان اكون معهم هناك » . حتى الخطاةيحترمهم أيضا . لا يدينهم بل يحنو عليهم مشفقا ، لأنه جرب الخطية وعرف شدتها وقسوتها ويشعر ان هؤلاء فى خطيتهم افضل منه لأنهم لم ينحدروا الى الدرك الذى انحدر اليه فى خطيته .

قد يقول الناس عن هذا الشخص انه متواضع ولكنه فى الواقع لا يفعل ذلك حبا فى فضيلة التواضع ، وانما شـعورا منه بعدم الاستحقاق . ولذلك ان أهمله الناس او تجاهلوه ، قد لا يحس ذلك ، وان أحس لا يضطرب فى الداخل وانما يقول لنفسه « عادل هو هذا التصرف وحسن ، وأنا لا أستحق سوى هـذا » . .

ولذلك **يحصل ايضا على فضيلة الاحتمال لأن كل ما يأتيه من ضيقات** او اساءات يشعر في عمق قلبه انه مستحق له ومستحق لأكثر منه ويقول في نفسه « هذا من أجل خطاياى » . وهكذا **لا يستاء من شيء ولا يغضب من احد ، بل يهتف مع اللص اليمين** « نحن بعدل جوزينا » . ودائما يجلب الملامة على نفسه ، واثقا ان خطاياه هي السبب في كل شيء . . .

٤ ـ **الاتضـــاع :**

هذا الانسان المنسحق النفس ، الشاعر باستحقاقه لكل لوم، الذى يلوم نفسه باستمرار ، طبيعى أن يسلك باتضاع . لا يستطيع ان ينتفخ في شيء او على أحد . ولا يكلم احدا بسلطان . لا يمدح نفسه، ولا يتحدث عن أعمال حسنة له ، لأنه يعرف لنفسه اعمالا أخرى شنيعة ، ولا يرى من العدل أن يعطى الناس فكرة غير صحيحة عن نفسه ، بأن يظهر لهم ما هو حسن ويخفى ما هو ردىء . . . كلما حورب بالتحدث عن نفسه ، وبأن يقص على الناس خبراته الروحية الجديدة ، وتعزيات النعمة له ، يقول « وهل أستطيع ايضا أن أخبرهم عن باقى حياتى واظهر لهم نجاساتى كلها ؟ ! » . وكما أنه يرفض ان يمدح نفسه ، كذلك لا يقبل مدحا من احد ، ولا يسعى الى ذلك . وفي ذلك يقول لنفسه « ان من كان مثلى خاطئا لا يستحق مديحا من أحد ، والا فهو مرائى يظهر للناس بغير حقيقته » . . وهكذا ايضا لا يبرر ذاته في شيء . ولا يدافع عن نفسه في كل ما يوجه اليه ، مهمـــا كان مظلوما . وان حورب من الداخل يقول لنفسه « لماذا أحزن واحتج اذ نسب الى هذا الشر الذى لم أعمله ، بينما لم أحزن ولم احتج عندما نسبت الى فضائل ليست في وأعمال حسنة لم أعملها ؟ وماذا يكون هذا الشر ـــ ان عرف عنى ـــ الى جوار الشرور الكثيرة التى اقترفتها في حياتى ؟ وان كنت في هذه المرة بالذات لم ارتكب هذه الخطية التى ينسبونها الى ، فقد ارتكبتها قبل ذلك مرات في حياتى ، فوصفى بها ليس ظلما ولا تجنيا . حقا اننى بعدل جوزيت » .

٥ ـ **الحـــرص :**

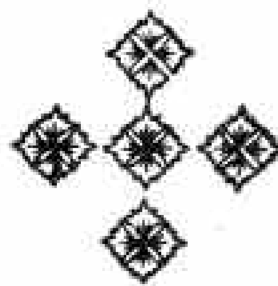
ان الانسان التائب ، الذى جرب الخطية وعرف ضغطاتها وعنفها ، كما عرف أيضا ضعفه ازاءها وعجزه كثيرا عن مقاومتها ، تراه بحرص كثيرا في سلوكه . . . يخاف جدا من السقوط ، لذلك يحترس من الصغائر التى تبدو لغيره توافه لا تعثر ولا تسقط ، لئلا تقوده الى الكبائر التى « كل قتـــلاها أقوياء » . **انه ـــ في توبته لا يشعر أبدا بأنه أكبر من الخطية ، بل على العكس يشعر انه ضعيف عن مقاتلة اصغرها . لذلك يهرب من الخطية ومن كل طرقها وكل اسبابها . ومن كل الطرق المؤدية الى طرقها .**

لعل هذا الحرص الشديد كان أحد العوامل الأساسية التى جعلت قديسى التوبة المشهورين ، لا يعودون الى خطاياهم القديمة مرة أخرى بعد توبتهم .

٦ ـ امتزاج فضـــائله جميعا بروح التوبة :

الفضائل معروفة فى اسبابها ومظاهرها . ولكن فضائل التوبة مميزة بروح خاص ، تمتزج دائما بالانســحاق والشعور بعدم الاســتحقاق ...
مثال ذلك **الصوم** . كثيرون يصومون . أما التائب فصومه من نوع خاص . هو لا يصوم ليكتسب فضيلة الصوم ، ولا ليقهر جسده ويذلله فحسب ، انما هو ايضا يشعر انه لا يستحق الطعام . هو يقول لنفسه أحيانا « كثيرون فعلوا افعالى هذه ، وهم الآن فى السجون ، لا يتمتعون بالحرية كما لا يجـدون ما يأكلون ، وأنا ههنا حر واتمتع بالطعام ! وما ذلك الا لسبب واحد وهو أن اخطائى مخفاة ... وهؤلاء المسجونون افضل منى : أولا لانهم شـــهروا فى خطاياهم ، اما انا فمرائى اخفى خطاياى . وثانيا لأنهم نالوا عقوبتهم ههنا، أما انا فلم انل اية عقوبة . فلا اقل اذن من أن أحرم نفسى من بعض ملاذ الطعام، يكفيها ما أخذته من لذات الخطية الدنسة » ... هنا تحضرنا قصة وردت فى بستان الرهبان عن جندى تاب وتنسك . فلما عرف موضعه قصده النـــاس واكرموه . فلما وجد أنه صار فى راحة ، ترك ذلك المكان وهو يقول لنفسه : فلنمض حيث نأكل طعام البهائم ، ما دمنا قد فعلنا افعال البهائم ؟

وما قلناه عن الصوم ، نقول مثله ايضا عن الزهد والتجرد والدموع ، والصـــلاة ... الــخ .



تساؤلات

١ ــ هل للتوبة مراحل يجتازها التائب ؟

ان كان بعض القديسين التائبين ــ من أمثال أوغسطينوس وموسى الأسود قد تابوا بصورة فجائية وكاملة ، نتيجة مؤازرة النعمة لهم حسبما رأى ... من حسن استعدادهم القلبى ، لكن الامر الشائع أن للتوبة مراحل يجتازها التائب ....

● المرحلة الاولى وهى مرحلة الندم على الخطية على نحو ما ذكرنا سابقا .

● يدخل التائب بعد ذلك فى مرحلة الصراع مع الخطية ... ليس معنى ... ان الشيطان لا يقربه ولا يحاربه ، بل انه يحاول معه محاولات يائسة، ويجلب له تذكارات الخطايا السالفة ، ونصب له فخاخا جديدة ، ويحاول بكل وسيلة أن يربط هذا التائب بحياته السابقة ... وعلى التائب أن يكون يقظا ... حيل ابليس فى هذه المرحلة ، ويلقى بذاته فى الاوساط الطاهرة ، ويربط نفسه بها . فهو من جهته له حيل للخطية ، وان كان ينأى بنفسه عنهما ... هذه المرحلة هى التى عبر عنها الرسول بولس بقوله « الجسد يشتهى ضد الروح، والروح يشتهى ضد الجسد . وهذان يقاوم كلاهما الآخر » .

● ان ثبت التائب فى المرحلة السابقة ، ينتقل الى مرحلة جديدة ، وهى انتصاره على الخطية عقليا ... ونعنى بذلك اقتناعه فكريا بخطأ الخطية وكل وسائلها والطرق المؤدية اليها ... وهذه الخطوة نصر له على الخطية ولا شك .

● لكن ليس معنى الاقتناع العقلى بخطأ الخطية وقبحها ونتائجها السيئة، ان الانسان تخلص منها كلية ونهائيا ... قد يكون هناك ثمة صراع فى داخله ... من القلب ، حيث تربض كل الشهوات الخاطئة التى استعبد لها فترة طويلة . ويحتاج التائب فى هذه المرحلة الى جهاد من نوع خاص وتداريب روحية يدرب ذاته عليها بارشاد الأب الروحى .

● كل هذا لا يعنى بالضرورة ان هذا الانسان التائب قد وصل فى جهاده الى كمال التوبة ... فكمال التوبة هى كراهية الخطية والتنافر معها ، وهو ما يعبر عنه معلمنا بولس « كونوا كارهين الشر » ان كراهية الشر تلقائيا ، وتنافر الانسان معه ، وعدم الانجذاب اليه ، هو كمال التوبة ...

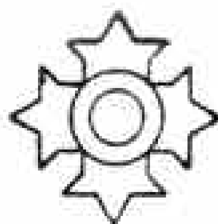
٢ ــ الحياة مع الله تتسم بالفرح ، وحياة التوبة ندم وحزن على الخطية ... كيف يتلازمان فى حياة التائب ؟

لا تناقض بين الفرح والحزن فى حياة التائب .. انه يحزن فى رجاء ، وفى نفس الوقت يفرح برجوعه الى الله .. ان الرجاء فضيلة مسيحية كبرى الى جانب الايمان والمحبة (١ كو ١٣ : ١٣) . ومفروض أن حزن التائب وندمه على خطاياه السالفة يمتزجان بالرجاء . ومن شأن الرجاء انه ينشىء فرحا وسلاما وهدوءا .

ان حزن التائب ينصب اساسا على انه أهان الله ، وقابل حبه الفائق بجحود ونكران ... لكنه فى الوقت نفسه يضع أمامه مواعيد الله بقبوله للخطاة وفرحه برجوعهم ، وترتسم امامه الصورة الحية الدائمة التى تقدمها الانجيل للمسيح المخلص الذى ما أتى ليدعو أبرارا بل خطاة الى التوبة ... كل هذه الامور التى تبرز أمام التائب محبة الله الفائقة ، تجعله ينفض عنه مشاعر الخوف غير البناء ، لأنه لا خوف فى المحبة (١ يو ٤ : ١٨) .

وفضلا عن ذلك فان الفرح الذى يغمر قلب التائب النادم ، يأتيه نتيجة احساسه انه قد وصل الى الله فعلا ... الله الذى كشف له ذاته ، وبكته بروحه على خطاياه ، وانار أمامه طريق الحياة الحقيقى ..

واذ يقرأ كلمات القديس بولس الرسول ــ الذى كان قبلا مجدفا ومضطهدا ومفتريا « كلما كثرت الخطية ازدادت النعمة جدا » ، يذوب قلبه داخله أمام محبة الله وحنانه ، وكيف انه قابل شروره باحسانات وانعامات ... وهكذا تمتلىء عيناه بدموع غزيرة ، لكنها فى هذه الحالة دموع تجمع بين الانسحاق من حب الله ، والفرح بخلاصه العجيب ...



أمثلة للتائبين

١ — داود النبى والملك (٢ صم ١١ ، ١٢) :

وقعت عينا داود الملك على امرأة تستحم ، فما لبثت الخطية أن أسكرته ثم بعد يقاومها ، فاستعبدته بلا شفقة وأسقطته فى تلك الجريمة الشنيعة، خطية الزنى والقتل . فتدخلت مراحم الله العجيبة ، وأرسلت ناثان النبى منبها داود فاستيقظ داود واعترف بخطيئته فى اتضاع وانسحاق ، فقبل الله توبته الصادقة بالصفح والغفران . واعلن ذلك ناثان النبى أيضا بقوله « الرب قد نقل عنك خطيتك لا تموت» . **ومع كل ذلك بكى داود كثيرا على هذه الخطية، وكان يبل فراشه بالدموع** ويصرخ قائلا « خطيتى أمامى فى كل حين » . هكذا تاب داود وكان صادقا فى توبته ، وأحب الله داود وقبله . . .

٢ — القديس موسى الأسود (القرن الرابع) :

بدأ حياته قاتلا ولصا بل رئيس عصابة لصوص ، وختمها قديسا عظيما ناسكا ، بل مرشدا لربوات من القديسين وطالبى الرب . . . شاء الرب الاله المتحنن أن يعرفه ذاته . فبينما كان منطلقا ذات مرة فى وادى النطرون — ربما هربا من حفظة الأمن الذين كانوا يتعقبونه — وجد نفسه وجها لوجه أمام شيخ راهب قديس. ويبدو أنه قد سئم حياة القتل والنهب .. أخذ قلبه يتفتح لكلمات الشيخ . عزم على التوبة ، وقرر البقاء فى البرية (شيهيت بوادى النطرون) واشتاق الى حياة الرهبنة . تقدم الى مرشده القس ايسيذوروس واعترف خطاياه . بدأ حياة الجهاد ، وكان عنيفا فى جهاده ونسكه ، محاولا بذلك أن يعوض ما فاته فى حياة الاثم والشرور ، فكان مرشده كثيرا ما ينصحه بأن يخفف من جهاده ضد الشياطين . . . تتلمذ على يديه كثيرون فيما بعد ، وكان ذائع صيت فى البرية كلها ، وما زال جسده يرقد الى جانب جسد مرشده فى تابوت واحد بدير البرموس . . .

٣ — القديس أوغسطينوس (٣٥٤ — ٤٣٠ م) :

من أعظم معلمى الكنيسة شرقا وغربا . وهو الكاتب والمؤلف والفيلسوف الكبير .**وهو أيضا الأسقف والقديس ، الذى فاقت توبته آثامه السالفة ،**

وقداسته جهالات شبابه . كانت أمه من المسيحيات التقيات جدا . لقنته اصول المسيحية والحياة الروحية فى مهده . لكن ما كاد ينهى دروسه الاعدادية على أيدى اساتذة وثنيين ، حتى كان قد نسى مبادىء الدين ولم يبق منها سوى أضواء ضئيلة أخذت تتلاشى شيئا فشيئا من عقلــه وقلبــه . ثم كانت قراءته لكتب فلاسفة وشعراء الوثنية فأتت على ما تبقى ... ومن ثم انحرف انحرافا شديدا وتمرغ بعنف فى حمأة الشهوة والزنى ، حتى انه بعد توبته قال عن نفسه فى كتاب أعترافاته « لقد كنت أخجل من عدم فعل الشر بوقاحة خالية من الحياء » ... لكن الأم التقية لم تهدأ وأخذت تسعى خلف ولدها من مكان الى مكان ذارفة العبرات السخينة حتى أن القديس امبروسيوس الذى شـــاهدها تبكى مرة بحرقة قال لها « ثقى يا امرأة انه لا يمكن أن يهلك ابن هذه الدموع » .

عرف طريق الرب فى سن الثالثة والثلاثين وبدأ حياة التوبة والدموع..
توفيت والدته بعد أن فرحت بتوبة ثمرة بطنها .. أما هو فبـــاع امـــلاكه ووزع ثمنها على الفقراء وترهب وبدأ حياة النسك والصلاة والدرس والتأليف وخدمة الله والكنيسة . رسم قسا فأسقفا على احدى مدن شمال أفريقيا ، وصار أعظم فلاسفة المسيحية ومن أشهر مفسرى الكتاب المقدس . كما جاهد فى سبيل الدفاع عن الايمان والرد على الهراطقة وكان حجة للعقيدة فى عصره. وما زالت كتبه العديدة بين أيدينا حتى الآن ، ولعل اشهرها كتاب «الاعترافات» الذى ما زلنا نقرأ فى صدره عبارته الخالدة « **لقد خلقتنا لك يا الله ، وقلوبنا ستظل قلقة حتى ترتاح فيك** » .

٤ ــ **القديسة بائيسة** (القرن الرابع) :

ولدت فى منوف من أبوين غنيين تقيين ، نسجت على منوالهما فى حياة التقوى ، فلما توفيا جعلت منزلها مأوى للغرباء والمساكين ، وظلت تنفق مالها فى هذا السبيل حتى نفذ . احتال عليها قوم أردياء ، واستمالوا فكرها حتى حولت بيتها الى ماخور للفساد ، استقبلت فيه كل راغب فى الخطية . سمع بخبرها شيوخ الرهبان فى برية شيهيت فحزنوا جدا ، وكلفوا القديس يوحنا القصير أن يقصدها ليخلص نفسها من الهوة التى تردت فيها . فما أن رآها حتى قال لها « لماذا استهنت بالسيد المسيح ، وأتيت هذا الامر الردىء ؟ » فارتعدت وذاب قلبها من تأثير كلماته . أما هو فانحنى الى الارض باكيا . فقالت له « ما الذى أبكاك ؟ » . أجابها « لأنى أعاين الشياطين تلعب على وجهك . فلهذا أنا أبكى عليك » . فقالت له « هل لى توبة ؟ » أجابها « نعم ، ولكن ليس فى هذا المكان » . فقالت له « خذنى الى حيث تشاء » فقال لها « تعالى » فنهضت مسرعة خلفه حتى دخل الاثنان البرية . ولما أمسى الوقت قال لها « ارقدى هنا » وانتحى هو بعيدا عنها . وفيما هو يصلى فى نصف الليل ، **شاهد عمودا من نور نازلا من السماء متصــلا بالأرض وملائكة الله**

حاملين نفسها . اقترب منها فوجدها قد فارقت الحياة . فالقى ذاته على الارض وصلى الى الله طويلا لكى يعرفه مآلها ، خصوصا وان الحياة لم تمتد بها لتقدم ثمار التوبة الصالحة . وفيما هو يصلى **سمع صوتا قائلا « ان توبتها قد قبلت فى الساعة التى تابت فيها اكثر من الذين تابوا منذ سنين كثيرة ، ولم يظهروا حرارة توبتهم مثلها »** . وبعد ما وارى جسدها التراب مضى فأعلم شيوخ البرية بما جرى فمجدوا الله . والكنيسة القبطية تعيد بتذكار نياحتها فى الثانى من شهر مسرى .

٥ ــ **القديسة مريم المصرية** (النصف الأول من القرن الخامس) :

خرجت من بيت أبيها وقصدت الاسكندرية فى سن الثانية عشرة من عمرها لكى تحيا فى تلك المدينة الصاخبة حياة الاثم والفجور . استمرت سبع عشرة سنة تتمرغ فى حمأة الخطية ، اسقطت خلالها شبابا كثيرين باغراءاتها ... وذات يوم ابصرت سفينة مزدحمة بالمسافرين الى الشام ، ولكى يعيد ركابها عيد الصليب فى أورشليم . فوجدتها فرصة سانحة لاشباع شهوتها الدنسة .

وفى أورشليم حاولت الدخول الى الكنيسة كما يدخل سائر المسيحيين للتبرك من خشبة الصليب المقدسة فشعرت أن يدا غير منظورة تمنعها من الدخول وتقصيها . كررت هذه المحاولة دون جدوى ... **تخشعت نفسها فأخذت تتأمل قبح سيرتها ... بكت امام ايقونة للعذراء ، وقطعت عهدا امام الله بنذر بقية حياتها لعبادته فى البرية ، ان سمح لها بالدخول والتبرك من الصليب المقدس . وفعلا تم لها ما ارادته .**

انصرفت من تلك الكنيسة وقصدت كنيسة اخرى ، حيث اعترفت على كاهنها وتزودت بالأسرار المقدسة ثم انطلقت الى برية الاردن ولها من العمر تسع وعشرون سنة ... عاشت هذه القديسة التائبة فى تلك البرية **سبعا واربعين سنة ، فى** عبادات **شاقة ونسك زائد** ، مقاتلة الشيطان الذى كان يحاربها بأفعالها القديمة ... وقد سلكت فى سيرة السواح ،وأعطاها الله روح نبوءة ومعرفة الغيب . ولم تر خلال تلك الفترة انسانا حتى التقى بها فى آخر سنة من عمرها الأنبا زوسيما القس الذى وقف على سيرتها ودونها لنا . وناولها من الأسرار المقدسة قبل وفاتها .

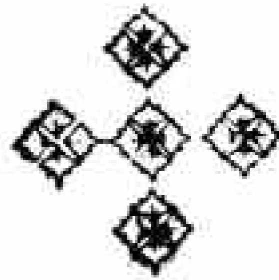
٦ ــ **الشماس حبيب فرج** (+ سنة ١٩٤١) :

وهذا انسان عرفناه عن قرب ، وكان يخدم فى صفوف مدارس الاحد . بدا حياته بعيدا عن الله ، وانتقل اليه نفسا بارة تقية ، دون بخط يده فى مفكرته الخاصة تاريخ وساعة نياحته !! بدا حياته شابا عنيدا منصرفا عن الدين ، شأنه فى ذلك شأن أى شاب ممن عاشوا فى العالم وللعالم . . . ظل أحد

الشباب يلح عليه أن يحضر درس الكتاب بكنيسة الانبا انطونيوس بشبرا ، ولكنه كان يرفض فى اصرار . واخيرا قبل الذهاب على الا يفتقده أحد ، فيما بعد اذا لم يرد المواظبة على الاجتماع .

تأثر بالكلمات التى سمعها فى الكنيسة ورأى فى الليل رؤيا عجيبة : السيدة العذراء وقد أخــذته الى الجحيم ، ورأى من فيه يتلوون ويبــكون فانزعجت نفسه وطلب أن يخرج من ذلك المكان سريعا . ثم اخــذته الى الفردوس ، وهناك راى الآباء الأبرار منيرين ، وبدأت العذراء تعرفه بهم : هذا ابراهيم ، وهذا داود النبى ... وهذا الأنبا انطونيوس ... الخ . رأى هؤلاء القديسين جالسين على كراسى نورانية عجيبة ولاحظ ان أحد هــذه الكراسى شاغرا لا يجلس عليه انسان ، فسأل باندهاش « ومن الذى ترك كرسيه هكذا .. وكرسى من هذا ؟ ! » . اجابته العذراء « الا تعرف كرسى من هذا ؟ ان هذا هو كرسيك ان أنت تبعت يسوع .. » .

انتهت الرؤيا واســتيقظ من نومه أكثــر ما يكون حبا واشــــتياقا واضــطراما لهذا الكرسى الذى ينتظره ، وظل طوال حياته القصيرة يصلى من اجل الوصــول اليه ... بدأ حياة التوبة والجهــاد الروحى العنيف .
التحق بعد فترة بوظيفة فى وزارة الاشغال بطريقة معجزية ، وظل بها حتى انتقل الى السماء . وقد تمجد الله فيه بحياة مقدسة تقوية ، واظهر فيه بعض الآيات . كان يشاهد احيانا نور يحيط به وهو يصلى بمفرده فى غرفته الخاصة ، وكانت يداه المبسوطتان الى أعلا تريان كأنهما شموع موقدة ... واخــيرا رقد وانضم الى آبائه وهو فى سن السابعة والعشرين .



من أقوال الآباء في التوبة

١ ــ **مار افرام السرياني :**

تعالوا يا احبائى ، هلموا يا ابائى واخوتى . يا رعيه الآب المختارة ، يا جند المسيح الموسومين . تعالوا اسمعوا قولا يخلص نفوسكم . هلم نتجر ما دام الموسم قائما . تعالوا نجد حياة ابدية . هلم نبتاع خلاصا لنفوسنا. املأوا اعينكم دموعا ، فللوقت تنفتح اعين ذهنكم . تعالوا جميعا : اغنياء وفقراء ، رؤساء ومرؤوسين ، شيوخا وشبابا ، بنين وبنات .. كل من يريد أن ينجو من العذاب الدهرى ، ويرث الملك الأبدى ...

لنتضرع مع داود النبى قائلين « اكشف عن عينى فأتأمل عجائب من شريعتك » ، « أنر عينى لئلا أنام الى الوفاة » ، ولنهتف كما هتف الأعمى « يا ابن الله ارحمنى » . فان منعنا قوم وانتهرونا حتى نصمت ، فلنصرخ نحن اكثر ولا نضجر من الصراخ الى أن يفتح يسوع ــ المعطى النور ــ اعين قلوبنا . تقدموا الى المسيح ، اقتربوا منه واستضيئوا فلا تخزى وجوهكم ...

لنتب يا اخوتى ما دام لنا وقت ، فقد سمعتم قول المسيح « انه يصير فرح فى السماء بخاطىء واحد يتوب » . ايها الخاطىء لم تتوانى ، لم تيأس ان كان يصير فرح فى السماء اذا تبت ، فممن تخاف ؟ ان الملائكة يسرون وانت تتوانى ! سيد الملائكة هو الكارز بالتوبة وانت تهرب ؟ الثالوث الطاهر المسجود له يستدعيك وانت تتنهد ... !

فى تلك الساعة كل احد ينال حسب عمله . كل واحد يحمل حمله ، وكل واحد يحصد ما زرع . كلنا نقف عراة قدام عرش المسيح ، وكل يجيب عن نفسه ... فى تلك الساعة لا يستطيع احد ان يغيث احدا . لا اخ اخاه ، ولا والدون أبناءهم ، ولا اولاد آباءهم ، ولا اصدقاء خلانهم ، ولا رجل قرينته..

لم لا نستعد ولدينا وقت ؟ لم نتهاون بالكتب المقدسة وبكلمات المسيح؟ او تظنون ان اقواله وأقوال قديسيه لا تديننا فى ذلك اليوم ان لم نحفظها ونعمل بها ؟ ... قد سمعتم ما يقوله الرب للتلاميذ الذى يسمع منكم يسمع منى ومن يخالفكم يخالفنى . وفى موضع آخر يقول من يخالفنى ولا يسمع أقوالى انا لا ادينه ، لكن له من يدينه . القول الذى قلته ذاك يدينه فى اليوم الاخير..

طوبى للذين عطشوا وجاعوا فانهم هناك سيشبعون ، وويل للشباعى فانهم هناك يجوعون ويعطشون . طوبى لمن افتقروا وبكوا فانهم هناك يضحكون ويعزون ، وويل للذين يضحكون الآن فانهم هناك سينوحون ويبكون

بلا فتور .. طوبى للذين رحموا ، فانهم هناك سيرحمون ، وويل لمن لا رحمة لهم ...

الذى انحدر من حضن الآب ، وصار لنا طريقا للخلاص يعلمنا التوبة بصوته الالهى قائلا : « ما جئت لادعو ابرارا بل خطاة الى التوبة » وأيضا « لا يحتاج الاصحاء الى طبيب بل المرضى » . فان كنت انا الذى أقول هذه الأقوال فلا تسمعنى اطلاقا ، وان كان الرب نفسه يقولها فلم تتهاون بحياتك متوانيا عنها ؟ ! ان عرفت أن لذاتك جراحات من الأفكار والافعال غير مشفية فلماذا تتوانى عن جراحاتك المكتومة ؟ ممن تخاف ؟ ! أمن الطبيب ؟ انه ليس قاسيا ، ولا عديم التحنن والرحمة . انه لا يستعمل دواء غير مقبول وكاويا لأنه يداوى بالكلام فقط . ان شئت أن تتقدم اليه فهو مملوء خيرية وتحننا . جاء لأجلك من حضن الآب . من أجلك تجسد لتتقدم اليه بلا خوف . من اجلك تأنس ليشفى جراحاتك الخفية ، وبمحبة جزيلة يدعوك قائلا : **أيها الخاطىء تقدم وأبرأ بسهولة . أطرح عنك ثقل الخطايا . قدم تضرعا . ضع على قبيح جراحاتك دموعا . لأن هذا الطبيب السماوى الصالح يشفى الجراحات بالدموع والتنهد !** هل تعلم أيها الحبيب فى أية ساعة يأمر الطبيب السماوى فيغلق باب مداواته ؟ أطلب اليك أن تتقدم وتحرص أن تبرأ ، فانه يشاء أن يفرح بتوبتك الموكب السماوى .

الى متى أيها الصديق تخدم الجسدانيات الحاملة الموت وتتعبد لها ؟ والى متى تحتمل العدو وتكمل كل حين ما يسره ويؤثره ؟ تمسك بمشورتى فتحييك وطهر نفسك مع جسمك . تقدم الى المخلص بتوبة حارة .. حد عن العقرب الذى عرفت لدغته . اهرب بحرص من الحية التى اختبرت سمها ، لأن من يصدم الحجر رجله مرتين فهو اعمى واحمق لا يبصر ما يجب أن يهرب منه . انظر الى نينوى المنعمة بالرذائل ، كيف أمر الله بسرعة دمارها وسقوطها . فلما عاين المتنعمين لابسين مسوحا ، وفى الرماد والجوع والصوم والنوح والبكاء والدموع مرتعدين ، **تراءف ورحم وخلص، أشفق وتعطف وحل بصلاحه النقمة التى توعدهم بها ، احتمل أن يكون نادما افضل من أن يظهر قاسيا ..**

٢ ــ **مار يوحنا سابا** (الشيخ الروحانى) :

أيتها الرحمة الفائقة ، ما أوفرك ؟ ! يا من اعطيت لنا نحن الموتى بالخطايا رحما مقدسا الذى هو التوبة ، يلد بنين جددا من عتقاء ، اطهارا من انجاس، منيرين من مظلمين . **من لا يعجب من رحمتك يا ربنا ، ومن لا يعترف لنعمتك ، يا من أتيت الى الميلاد لتلدنا من بطن التوبة على شبهك كشبه مريم والدتك.** السبح لك يا ابا الكل ، يا من اعطيتنا اما جديدة بالميلاد الجديد . وان كنا بصبوتنا قد تنجسنا بكل نتن لكنها تجلى وتطهر وتحسن ، وتغطى تحت أطرافها مثل المربية ، أولئك الذين ولدوا منها حتى يصلوا الى عندك محبوبين واحباء .

كما أن آدم الجسدانى من حواء يولد له بنون بشبهه لعالمه الجسـدانى كذلك المسيح أبو العالم الروحانى ، من المعمودية والتوبة ، يولد له بنون بشبهه للعالم الروحانى ، كما ينادى لهم رأس حياتهم « توبوا فقد اقترب منكم ملكوت السموات » . فكيف نجدها (التوبة) ان كانت قريبة ؟ يا أبانا أرنا اياها .. انها على الباب اللطيف الضيق ، وكل من يصبر لصعوبته المظلمة ، ويخرج منه يلقى لوقته ملكوت النور ويتنعم . وذلك الباب الذى لمدخل الحياة، فانه فى اى بلد يوجد داخلكم وبابها هذا هو التوبة ... **التوبة هى أم الحياة ، وطوبى لمن يولد منها ، فانه لا يموت . وكما ينادى المسيح لخواصه بالتوبة ، كذلك يبعد الشيطان الناس عن سماع هذا النداء ، وبالمكر واللهو يغطى قلوبهم .**
التوبة هى ترياق لأوجاع الخطية القاتلة ، وعذاب عظيم للشيطان مضادها . انها تخلص وتعتق المسبيين الذين سبوا بشره ، وأتعابه التى تعبها فى سنين كثيرة ، تضيعها التوبة فى ساعة واحدة ...

انها التوبة التى تجعل الزناة بتولين كما تجلى النورانى الذى علاه الصدأ . انها من الماخور الى البرية تجتذب لعمل الملائكة (الرهبنـة) والمضيئون الذين احتقروها تركتهم فنزلوا الى الجحيم السفلى . هى تدخل مخادع الزانيات وتجتذب الزناة وتلدهم من حضنها بتولين للمسيح .... هى تقلع الشجرة التى أثمارها سم الموت وتغرس شجرة الحياة بفردوسنا ... انها تزور الاموات ، وكل من بلعه الموت ودنا من احضانها شـقت الموت وأخرجته من جوفه .. هى نار تحرق الزوان ، ومياه تربى الزروع المقدسة.. هى شفيعة المسبيين، فاذا تقدموا وسألوها تنهض لحمايتهم وتعتذر عنهم .فمن ذا **الذى لا يحبك أيتها التوبة يا حاملة جميع التطويبات الا الشيطان ، لأنك غنمت غناه ، واضعت قناياه ، وجعلته فارغا من الارث الذى سـباه ...** ذاك هو مبغضك بالحق لأنك دائما تقاومينه . فما من انسان وقع بين يديه ولحقته ، وصار فريسة لغذائه : وما من انسان دعاك وهو بين أسنانه ، الا وتكسرين اسنانه وتخلصينه ... وما من انسان اصطاده وانت بعيـدة ودعاك ، الا وبسرعة لحقت به وخلصته . من أجل هذا هو (الشيطان) يبغضك لأنك بالأكثر ابغضته .

ليس من تمسك برجائك ونزل الىالجحيم ، ولا من صعد الى السـماء بدونك ، من يرى الله بغيرك ؟! من تمسك برجائك ووقع فى يد الشيطان ؟! من تطهر ولم تكونى أنت التى غسلته ؟ من الذى سقى زرعه من مطرك ولم يحصد منه اثمار الفرح ؟ ومن صبغ وجهه كل ساعة بقطراتك ولم يبصر الله فى قلبه ؟ من اتخذك شفيعة ولم تفتحى امامه ابواب خزائن الله ؟ انت خلصت داود من الخطية ... صدر الحكم على أهل نينوى بالهلاك ولكنك تجبـرت وقمت وخلصتيهم .

مباركة أنت يا أم الغفران (التوبة) يا من اعطانا اياك الآب المملوء رحمة . لا يغضبك اذا طلبت اليه ، لأنه اعطاك ان تكونى شفيعة للخطاة . لا يغلق بابه ان سألته . لقد سلم لك مفاتيح الملكوت ..

صلاة للتوبة

للقديس الأنبا شنوده

رئيس المتوحدين

اللهم اغفر لى انا الخاطىء لأنى لا استطيع ان ارفع عينى اليك لأنى اخزى من اجل كثرة آثامى .. اللهم لا تحسب على آثامى بل اصنع معى رحمة فى ملكوتك . الهم انى اتضرع اليك واسألك من اجل نفسى وجسدى البائسين . اعطنى ان اصنع ارادتك ، ولترشدنى رحمتك . ايها الرب الاله اغفر لى خطاياى واستر على آثامى ، نجنى من غضبك ورجزك . ماذا أقول حين مثولى بين يديك ،وبما اتزكى حين تحاكمنى ؟ يا يسوع المسيح دبرنى واسترنى من اهوال امواج لجة الشيطان . ضع سلامك واسمك القدوس على ايها الرب الساكن فى السموات ، لتدركنى رحمتك وتسترنى . لا تسلمنى بيد العدو . انى القيت كل اهتمامى عليك ايها المسيح ابن الله فلا تتركنى عنك . اذا ملت الى الشر لا تتركنى ولا تدعنى اسير حسب شهواتى الرديئة . لا تدع تبكيتى ليوم دينونتك العظيم . لا تقض على كاستحقاق خطاياى . استر فضيحة عريى امام منبرك المرهوب . طهرنى كى لا يوجد دنس فى نفسى بين يديك . ايها الاله محب البشر ، حصن نفسى بدمك الكريم . اللهم اضبط اهواء الخطية التى فى بخوفك ، وايقظنى من سنة الغفلة التى تنتج من نبع الخطية الردىء ، واحفظنى من الضلالة والزلق بشفتى . اجعل ملاكك الطاهر طاردا عنى كل تجديفات الخطية . اهلنى لأن يجد روحك هيكلا فى . هب لى أن تسبحك نفسى وروحى كل ايام حياتى . اللهم استجب لى ككثرة رحمتك ، واقبل منى صلاتى وابتهالى بين يديك . نجنى لكى لا اخطىء اليك ، واعطنى سبيلا ان أصنع مشيئتك . لا تنزع نعمتك منى و تبعدنى من معونتك . احفظنى لك هيكلا مقدسا . طهر قلبى ولسانى وجميع حواسى . انتزع منى القلب الحجرى وانعم على بقلب منسحق لأتضرع امامك . لا ترفضنى بما انك دعوتنى لأنى عاجز جدا لأجل خطاياى . ارحمنى يا من له سلطان الرحمة . اجعلنى مستحقا أن اباركك كل الاوقات الى النفس الاخير . ثبت كلماتك المقدسة فى قلبى ونفسى . نجنى من جميع فخاخ الشرير . دبر سيرتى كما يرضيك . تراءف على واسمع صراخى . استجب لتضرعى واقبل صلاتى . لا تبعد صلاتى منك ولا رحمتك عنى . فلتدخل صلاتى أمامك . انصت لصوتى وليدخل اليك صراخى . لتستقم صلاتى أمامك كرائحة بخور طيبة بين يديك . لا تحاكم عبدك فانه لا يتزكى أمامك أحد . فان لك الملك والقوة والمجد الى الأبد آمين .

صلاة

لتقرير العزم على الحياة مع الله

أيها الآب القدوس الذى لا تشاء ان يهلك احد ، بل ان يقبل الجميع الى التوبة ، اشكرك لأنك أطلت أناتك على ، واحتملتنى فى شرورى الكثيرة ، واتيت بى الى هذه الساعة ... كم مرة عاهدتك يا الهى أن أحيا فى طاعتك ، ولا اهين جلالك الاقدس ، ومع ذلك كسرت هذا التعهد وحدت عن وصاياك... أيها الاله الرحوم يا من أعلنت عظم محبتك للخطاة فى شخص ابنك يسوع المسيح ربنا ، هبنى نعمة أن ارضيك واحيا فى طاعتك الى النهاية ... قونى يا الهى فأنا ضعيف أمام أعدائى الكثيرين المحيطين بى .. انت تعلم يا ربى كل شيء ، انت تعلم انى احبك ، وان كان حبى ضعيفا .. لا سلام يا الهى بعيدا عنك ، ولا راحة الا فى الحياة معك ، ولا أمان ولا دوام لشيء مما فى العالم، فهذه كلها تزول ... لكن مبارك انت أيها الاله الامين فى محبتك ، الذى ليس عندك تغيير ولا ظل دوران ... أيها الآب السماوى ، فى ضعفى وشقاوتى وطياشة افكارى ، استودع نفسى لنعمتك القادرة أن تخلص الى التمام الذين يتقدمون اليك ... أسلم نفسى بين يديك واثقا بحمايتك لى ، مؤمنا بأنك قادر أن تحفظ وديعتى الى ذلك اليوم . اختم يا الهى على تعهدى هذا بالبركة ، واحفظنى بلا دنس ولا عثرة فى يوم ظهورك ، ولك كل مجد من الآن والى الأبد آمين .



الإعتراف

« وكان كثيرون من الذين آمنـــوا يأتون مقرين ومخبرين بأفعالهم » (أع ١٩ :١٨)

+ اهمية الاعتراف وبركاته .

+ عناصر الاعتراف الثلاثة .

+ ارشـــادات عامـــة .

+ صلوات قبل وبعد الاعتراف .

أهمية الاعتراف وبركاته

والآن بعد أن تحدثنا عن حياة التوبة ومقوماتها وبركاتها وممارستها ، نأتى الى الخطوة العملية الأولى لها وهى الاعتراف .

لسر الاعتراف بركات جزيلة واهمية بالغة فى تقويم النفس وبنيان الحياة الروحية . ومن ثم فقد حرصت الكنيسة المقدسة على ممارسته بدقة وأمانة منذ العصر الرسولى (أع ١٩ : ١٨) . ففضلا عن الأسانيد والأدلة الكتابية فى الكتاب المقدس التى توجب ممارسته ، فقد ورد ذكر ممارسة الكنيسة له فى كتابات آباء الكنيسة القديسين الأوائل من أمثال القديسين ديوناسيوس الأريوباغى تلميذ بولس الرسول ، واكليمنضس الرومانى تلميذ الرسل ، وايريناوس وأثناسيوس الرسولى وباسيليوس الكبير ويوحنا ذهبى الفم. كما تحدث عنه أيضا مشاهير علمائها من امثال ترتليانوس وأوريجانوس ..

وليست مهمتنا ونحن نتناول هذا الموضوع ، أن نثبت سر الاعتراف من الناحية العقيدية ، فليس هذا فى دائرة بحثنا لكننا نتحدث عنه فقط من الناحية الروحية ، من جهة نفعه للمؤمنين ، وكيفية ممارسته للتمتع ببركاته .

واذا كانت الكنيسة فى عصورها الأولى الزاهرة ـــ تلك العصور التى كان الايمان فيها حارا ، والحياة هينة بسيطة خالية من التعقيد الذى نلمسه الآن ونحيا فيه ـــ فقد حرصت على ممارسة الاعتراف من أجل نفعه الجزيل ، فكم يكون الاحتياج اليه الآن فى هذا العصر الذى تعقدت فيه الحياة ، وتشابكت بصورة مزعجة ، وبردت محبة الكثيرين من كثرة الاثم !!

وحينما نقول أن لسر الاعتراف بركات جزيلة وأهمية بالغة ، فلسنا نتحدث نظريا . فكل الذين يمارسونه بأمانة ودقة، يعرفون قدر هذا الكلام وصحته.

اننا جميعا نلمس فوائد الاعتراف وآثاره العميقة والبعيدة المدى فى حياتنا : نفسيا وروحيا واجتماعيا ، وحتى جسديا ...

١ — من الناحية النفسية :

ان الطبيعة البشرية نفسها تعلمنا ذلك . فالنفس بطبيعتها تشعر بحاجتها الى الافضاء بما فى داخلها والاعتراف بأخطائها ، وترتاح الى ذلك . والضمير انما وجد فى الانسان ليحركه الى التوبة ولا يرتاح ولا يهدأ الا بعد الاعتراف بما صدر عن الانسان من خطأ ... فبالاعتراف نتخلص من متاعبنا النفسية وهمومنا . ان السحابة الداكنة المملوءة ماء، بقدر ما تهطل مطرًا بقدر ما يصفو لونها . هكذا الانسان ، فانه بالاعتراف ، تصفو نفسه بعد ان تلقى عنها ما تحمله من متاعب وهموم ...

هكذا — فى وسط عالمنا المليء بالمشاكل التى لا حصر لها فى كمها ونوعها، نجد فى الاعتراف حلا على لسان آباء اعترافنا ، تلك المشكلات التى ترسب فى النفس ، وتترك فيها عقدا ، يكون لها اسوأ النتائج وأبعد الآثار فى حياة الفرد ، فيغدوا نافرا من المجتمع ، غير متوافق ولا منسجم معه . وقد تتزايد هذه العقد النفسية تعقيدا ينتج عنه أمراض عضوية غامضة وخطيرة . والهستريا فى بعض صورها قد تتسبب عن أمثال هذه الحالات . كما قد تصل المسألة الى حد الانتحار للتخلص من الحياة . **أما الانسان الذى يتمتع بسلامة صحته النفسية ، فانه ينسجم مع المجتمع ويتكيف معه ، فيبدو مرحا سعيدا فى حياته ، مقبلا على عمله فى نشاط .**

٢ — من الناحية الروحية :

(أ) **ننال بالاعتراف ما لا نستطيع ان نناله بدونه** ، حتى لو قدمنا كل أموالنا وقطعنا كل أوصالنا ... **ننال به — فى المسيح — صفحا عن زلاتنا وغفرانا لخطايانا وجهالاتنا** ... تلك الخطايا التى تورثنا القلق والخوف والانزعاج ... وما الى ذلك من النتائج السيئة التى تحدثنا عنها فى موضوع التوبة ، فنستأهل بذلك للحياة الأبدية التى هى اثمن من العالم وكل ما فيه .

(ب) وفضلا عن ذلك فاننا — بممارسته — نستأهل للتناول من جسد الرب ودمه ، الذى يهبنا ثباتا فى المسيح ... « من يأكل جسدى ويشرب دمى يثبت فى وأنا فيه » (يو٦ : ٥٦) . وبدونه لا نستأهل لهذه النعمة حسب وصية الرسول (١ كو ١١ : ٢٨) .

(جـ) **والاعتراف — باعتباره تنقية للنفس — يهبنى النقاوة والطهارة** ويدفعنى الى التقدم فى حياتى الروحية عن طريق التدقيق فى حساب النفس والعلاجات الروحية التى يقدمها الى الاب الكاهن ، **وبذا يسير المعترف قدما** فى الحياة الروحية من قوة الى قوة .

(د) وثمة فائدة روحيـــة أخرى للاعتراف . **فان كشف أفــكارنا لأب اعترافنا يفيدنا فى طردها والتخلص منها** . ولا يوجد شىء يفــرح أعدائنا الروحيين مثل عدم كشف أفكارنا لآباء اعترافنا ، لأنهم بهذه الوسيلة يظفرون بمن كان هذا حاله ، اذ يشددون عليه القتال ، بعد أن يروه وحده دون معين يسنده . وقديما قال الحكيم « ويل لمن هو وحده ان وقع ، اذ ليس ثان ليقيمه» (جا ٤ : ١٠) . **قال الأب يوحنا كسيان** « من يكشف أفكاره لمرشده لا يمكن انخداعه » . وقال أيضا « ان الخطية تثبت طالما هى مخفية فى القلب . فمتى كشفت زالت حتى من قبل أن يجيب الأب الروحى عنها بشىء . فكما أن الحية الكامنة فى وكرها أو تحت حجر متى كشف عنها فرت هاربة ، هكذا ابليس الحية القديمة ، فإنه متى كشف عنه يولى هاربا ، لكونه ابا الظلمة ولا يحتمل النور . وبما انه متكبر ايضا ، فانه اذا أشهر خداعه ومكره الدفين يغتاظ كثيرا ثم يولى هاربا لكبريائه » . . .

ذكر عن القديس مقاريوس الكبير انه قابل الشيطان ذات مرة وهو يسير فى البرية فسأله عن حاله مع رهبانه ، فأجابه الشيطان « سيئة وتعيسة جدا، لأن كل فكر خبيث أهجس به لهم يكشفونه الى مرشديهم ، ما عدا راهبا واحدا هو (فلان) ، فانه صاحبى وفى قبضة يدى أتلاعب به كيفما شئت » . . . فانطلق القديس ليفتقد ذلك الاخ الذى ذكره له الشيطان ، ونصحه كثيرا الا يكتم افكاره بل يكشفها لأبيه ، فقبل الراهب نصيحته وعدل عن خطئه . . وحدث ان تقابل القديس مع ذلك الشيطان مرة ثانية وسأله عن حاله مع ذلك الراهب صاحبه، فأظهر غيظا عظيما قائلا « انه لم يعد الآن صاحبى ، بل عدوى » .

(هـ) وبالاعتراف يعطينا الرب حلا لمشكلاتنا وعلاجا لضعفاتنا ، من أجل اتضاعنا . جاء عن أحد الآباء الرهبان المصريين انه صام مدة طويلة ليعطيه الرب حلا لمشكلة كانت تشغله . ولما لم يظفر بالاجابة ، عزم أن يتوجه الى احد الشيوخ ليسأله فيها ، فما أن خرج من باب قلايته، حتى التقى بملاك منعه من مواصلة عزمه ، وأعطاه الاجابة عن مشكلته ، ثم قال له « انك استحققت من الله حل هذه المشكلة من اجل اتضاعك — الذى به عزمت على التوجه الى فلان الشيخ لسؤاله — أكثر من ذلك الصــوم وتلك الصــلاة الطويلة » . ويوضح لنا ذلك ، ما جاء فى الانجيل المقدس بصـــدد معجزة شفاء العشرة البرص (لو ١٧ : ١١ — ١٤) ، فقد قال لهم السيد المسيح « اذهبوا وأروا انفسكم للكهنة . وفيما هم منطلقون طهروا » . هــكذا نرى أن الله يسر بخضوعنا لاناس مثلنا أقامهم الله نوابا عنه . ونراه يظهر مسرته ورضاه عن ذلك بالعجائب التى يفعلها بهم . فما أحرانا أن نسارع بكشف أفكارنا لآباء اعترافنا ، أو بعبارة أخرى نشكو أعداءنا لآبائنا ، متشبهين بالطفل الذى حينما يضايقه أحد ، يجاوبه قائلا « سأشكوك الى أبى » .

(و) وهناك فائدة روحية عميقة لا يجب أن نغفلها حينما نتحدث عن الاعتراف ، تلك هى التلمذة الروحية . اننا بسماع العظات والدروس الروحية العامة نستفيد دون شك ، لكن الحياة المسيحية قائمة على التتلمذ . لقد كانت وصية السيد المسيح الاخيرة الى رسله القديسين « اذهبوا وتلمذوا جميع الامم . . وعلموهم ان يحفظوا جميع ما أوصيتكم به » (مت ٢٨ : ١٩ــ٢٠) لقد رسم السيد المسيح لنا هذا الطريق عمليا ، بأن اتخذ له تلاميذه ، ثم ترك لهم وصيته لكى نتممها . ان لحياة التتلمذ بركات كثيرة . فالفضائل الروحية لا تقتنى بالقراءة عنها فى الكتب، أو الاستماع الى متكلم يشرحها ويبين فوائدها وبركاتها ، بل تحتاج الى تتلمذ على يد معلم هو الاب الروحى ، كما يتتلمذ الصبى الصغير على يد صانع ماهر فيتعلم منه . قال الاب يوحنا كاسيان « اذا تأملنا العلوم البشرية والمهن العملية التى لا تفيد الا أمورا جسدانية ، نراها لا تكتسب الا بتعليم المعلمين وارشاد المرشدين وبتسلم الخلف عن السلف بالخضوع لهم ، مع أنها أمور حسية نراها بأعيننا ونلمسها بأيدينا . فأى عقل بعد هذا يظن أن الامور الروحية المناسبة لخلاص النفس ونموها فى الكمال لا تحتاج الى مرشد يرشدنا اليها ويعلمنا ما ينبغى فعله فى اكتسابها ، وهى أمور خفية روحية غير منظورة » !!

٣ ــ من الناحية الاجتماعية :

واذا كان الاعتراف يريح الانسان نفسيا ويخلصه من العقد النفسية والأخطاء الروحية التى قد تجعله غير منسجم ولا متوافق مع المجتمع الذى يحيا فيه ، فمعنى ذلك انه بالاعتراف سيصبح متكيفا مع المجتمع ، مرحا وسعيدا فى حياته ، مقبلا على عمله بنشاط . وكنتيجة لذلك ، سيتضاعف انتاجه بالضرورة .

٤ ــ من الناحية الجسدية :

وللاعتراف أيضا بركات لأجسادنا فنحن نتعلم من الانجيل المقدس أن بعض الامراض التى تصيب الانسان قد ترجع الى الخطية كما فى حالة مريض بيت حسدا (يو ٥ : ١٥) . وبناء على ذلك فالكنيسة تعلم ان المريض الذى يمارس سر مسحة المرضى يجب أن يعترف أولا بخطاياه ، حتى ينال البرء من مرضه . . هذا من الناحية الدينية الكنسية . والعلم الحديث أيضا يؤيد ذلك بعد أن توصل الى ما للمتاعب والصدمات النفسية من تأثير على صحة الانسان عامة . ومن ثم فقد نشأ فرع جديد من فروع علم الطب يعرف باسم « الطب النفسى الجسمى Phsycho Somatic Medicine وهو يدرس الآن فى كليات الطب ببلادنا ، واتجاهه واضح من اسمه .

فالاعتراف والحال هذه ، يعالج الجسد كما يعالج الروح : يحل المقيدين بقيود العادات السيئة ، ويعالج من ضاقت صدورهم بالعقد النفسية، والذين تملكت عليهم الاوهام المختلفة ، والشواذ الذين قعدوا عن الانتاج الصالح والفهم الصحيح ، والتوافق مع المجتمع . وفى كلمة واحدة ، انه يحرر الانسان من نتائج الخطية المرة ، ويحله من ربطها ...

وحسبنا ما تفعله الحكومات والهيئات المختلفة من تعيين الاخصائيين الاجتماعيين فى معاهد التعليم والمؤسسات الاجتماعية لعلاج انحرافات النشء والشباب ، عن طريق الجلسات الفردية أو غيرها من الطرق والوسائل العلمية .. وحسبنا ايضا انتشار العيادات النفسية فى عصرنا الحالى ، وتقديم العلاج النفسى تبعا لازدياد حالات المصابين بالامراض النفسية فى عصر المدنية .

ان هذا الذى بدا العلم الحديث أن يعرفه ، عرفته الكنيسة بل مارسته منذ زمان بعيد . فقبل أن يعرف التحليل النفسى بأكثر من ثمانية عشر قرنا ، عرفته الكنيسة واستخدمته فى سر الاعتراف . ولم تكن معرفتها نتيجة أبحاث قامت بها ، بقدر ما كانت نتيجة تنفيذ وصايا الله الذى خلق الانسان ويعرف خبايا نفسه وعلاجها ...

واذا كان العلم الحديث يعالج بما توصل اليه من معرفة وكشف ، فان الكنيسة تفوقه ، لأنها فضلا عن خبرة رجالها فهناك عمل الله الخفى والجانب الروحى فى ذلك السر المقدس الذى تمارسه .

نعم ، ليس الاعتراف مجرد علاج نفسى ، والا كان اشبه بالعيادات النفسية التى يقوم بالعمل فيها أطباء أو اخصائيون قد يكونون غير متدينين أو غير مؤمنين اطلاقا . وانما الاعتراف سر كنسى خطير ، يشمل ضمن فوائده الكثيرة هذا العلاج النفسى . يكفى أن هذا السر تصحبه مغفرة الخطايا بالحل الذى يقبله المعترف من الكاهن .. وهذا ما لا تستطيع كل عيادات العالم النفسية ان تقدمه لمريض واحد ، مهما كان اطباؤها ذوى علم وخبرة ومؤمنين ومتدينين ...

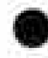
واجب الكنيسة :

وان كان للاعتراف هذه الاهمية ، فانه يترتب على ذلك مسئوليات خطيرة تواجه الكنيسة ازاء مشاكل أبنائها ، خاصة الشباب والأحداث منهم .. ويترتب على هذه المسئوليات واجبات حتى يأتى الاعتراف بالبركات التى تحدثنا عنها ..

لقد سار التقليد فى كنيستنا على الا يسند حق مباشرة سر الاعتراف لكل كاهن ، بل لمن توافرت فيه شروط معينة تؤهله لقيادة آخرين وارشادهم . وكان الأسقف حينما يلمس أن كاهنا وصل الى حالة تسمح له بالاستماع الى الاعترافات واعطاء النصائح ، يصدر له تخويلا بذلك . **فليس بالضرورة أن كل كاهن يصبح ابا للاعتراف** . وان كان عامل السن له اثره فى شخصية اب الاعتراف من جهة الخبرات والمعرفة الروحية التى تكون قد توفرت له ، لكن ومع ذلك فانه لا يمكن أن يكون كافيا بذاته للاهلية لسماع الاعترافات ، وما يستلزمه من اعطاء نصائح وارشادات روحية ، ما لم يتوفر معهالمعرفة الدينية والخبرة والدراية الروحية . **ومعنى ذلك ان المؤهل لأب الاعترافه ليس هو كبر السن وحده ، بل الخبرة والدراية الروحية ، بالاضافة الى المعرفة الدينيــة ...**

قال الانبا اشعياء (القرن الرابع) فى تعاليمه للمبتدئين « ان ســالك شيخ عن افكارك فاكشفها له بصراحة متى تأكدت ان له امانة ويحفظ كلامك. ولا تنظر الى كبر السن بل اعتمــد على من له علم وعمل وتجربة ومعــرفة روحانية ، لئلا يزيدك سقما بدلا من أن يهبك شفاء » . وقال الأب والكاتب **يوحنا كاسيان (القرن الرابع م)** « ان انبا موسى اوصانا بألا نكتم أفكارنا بل نكشفها لمشايخ روحانيين لهم معرفة وتمييز ، وليس لمن طال عمره وشاب شعره . لأن كثيرين قصدوا أهل كبر السن وكشفوا لهم عن افكارهم ، وحيث انه لم يكن عندهم معرفة ، فعوض العلاج طرحوهم فى اليأس » .

لقد آن الوقت لأن تعيد الكنيسة لهذا السر قدسيته واهميته. عليها أن تعد دراسات خاصة ــ بكلياتها اللاهوتية مثلا ــ للخدام كهنة وشمامسة ، لتزويدهم بالعلم اللازم والخبرات الروحية ، وتعــطى فى نهايتها اجــازة للدارسين . وعليها أيضا ــ فى المدن الكبرى كالقاهرة والاسكندرية ــ مثلا ــ أن تؤسس مراكز للاعتراف ، ينقطع الكهنة الذين يخدمون فيها للاعترافه وما يترتب عليه فقط ، ويعفون من أعباء الخدمة الاخرى . فالاعترافبالصورة الحالية التى يمارس بها اثناء القداسات فى الكنائس يفقد كثيرا من مزاياه ..



ننتقل الآن للحديث عن الاعتراف ذاته ، وكيفية ممارسته . وسوفه لا نتناول جانب المعرف ، انما **حديثنا قاصر على دور المعترف فى الاعتراف .** **يمكننا ان نميز فى سر الاعتراف ثلاث مراحل متميزة :**



عناصر الاعتراف الثلاثة

أولاً بيني وبين نفسي

لزوم التــوبة :

قلنا فى بدء حديثنا عن الاعتراف ، انه الخطوة العملية الاولى للتوبة. ومعنى هذا أن التوبة من القلب ، والشعور بالندم الشديد ، ينبغى أن تسبق الاعتراف وتلازمه . فلا معنى للاعتراف بلا توبة ، فسر الاعتراف فى الكنيسة يسمى أيضا سر التوبة . وقد تكلمنا عن ذلك باسهاب ونحن نعالج موضوع «حياة التوبة» . **فهو ــ والحال هذه ــ ليس مجرد عبارات تتلوها على مسمع الأب الكاهن، حتى لو كانت هذه العبارات تعبر عن الحقيقة ــ وانما هو توبة.** ان بعض الناس ممن يريدون أن يتناولوا من السر المقدس ، يتقدمون الى الاب الكاهن اثناء القداس طالبين منه الحل ، وعندما يسألهم الكاهن عن مدى استعدادهم يقولون « الحمد لله لا يوجد شىء » ، أو يقولون « لقد تناولنا الاسبوع الماضى ، أو منذ ثلاثة أيام » مثلا . وكأن الانسان يحيا ولا يخطىء!! أو كأن الانسان لا يخطىء فى مدة ثلاثة أو اربعة أيام . . !!

قال القديس كبريانوس (القرن الثالث) مؤنبا الذين يتقدمونللتناول دون توبة صادقة بقوله « كيف تعطى لهم الافخارستيا وهم لم يصــــنعوا توبة ، ولم يصنعوا بعد اعترافا ، ويد الاسقف أو الكاهن لم توضع بعد عليهم » (رسالة ٩ عد ٢) . قد يحدث بالنسبة لمن يتناولون باستمرار وفى فترات متقاربة جدا انهم لا يمارسون الاعتراف يوميا . وطبعا نحن لا نتكلم عن هذا الصنف من الناس ، انما نتكلم عن الذين لا يبالون بالاعتراف كلية .

انأولئك الذين يقولون « الحمد لله لا يوجد شىء » ، انما يضلونأنفسهم. هؤلاء اما يخفون خطاياهم ويكذبون على الحق ، واما لا يعرفون انفسهم مع الأسف ويكذبون على الله . قال يوحنا الرسول « ان قلنا انه ليس لنا خطية نضل أنفسنا وليس الحق فينا . . ان قلنا اننا لم نخطىء نجعله كاذبا وكلمته ليست فينا » (١ يو ١ : ٨ ، ١٠) . وعلى أيةالحالات فان أمثال هؤلاء **الناس لا تنفعهم صلاة التحليل التى يصليها لهم الاب الكاهن دون اعتراف .** فهذه الطريقة فضلا عن كونها خطيئة شنيعة واستهانة بالسر العظيم الرهيب،

فانها لا تفيد المعترف الا خطية جديدة ، تنضم الى سلسلة خطاياه السابقة ، الا وهى التناول بدون توبة !! **ولنتاكد جميعا ان صلاة التحليل دون اعتراف ، ودون توبة صادقة، لا ولن تهبنا غفرانا لخطايانا.** والا لو صح هذا الامر لاختفى الاعتراف بالتدريج ... ولأصبح نوال مغفرة الخطايا أمرا هينا وسهلا ، ويمكن الحصول عليه دون كثير عناء . فيكفى لماجن أو مستهتر ــ لم يعرف الله ولم يدخل باب التوبة الضيق ــ أن يحنى هـامته تحت يد كاهن حتى يحصل على مغفرة خطاياه ، وهـذا ما لا تعلم بـه المسيحية . ما اكثر الذين يتخذون من خطاياهم مـادة للافتخار دون خزى أو مبالاة !! وعلى ذلـك يجب أن يكون اعترافنا معبرا عما تختلج بـه قلوبنا من توبة وندم وخجل « فانه من فضلة القلب يتكلم الفم » (مت ١٢ : ٣٤) . وهكذا حينما ينظر الله الىتوبة قلوبنا يهبنا غفران آثامنا . قال سليمان فى صلاته بعد أن اتم بناء بيت الرب « فاسمع أنت من السماء مكان سكناك ، واغفر واعط كل انسان حسب كل طرقة كما تعرف قلبه . لأنك أنت وحدك تعرف قلوب بنى البشر » (٢ أى ٦ : ٣٠) .

وعلى ذلك فالتوبة ركن اساسى فى سر الاعتراف . ينبغى أن يتقدم المعترف للاعتراف وكله شعور بأنه قد اخطأ جدا فى حق الله الذى احبه ، لذلك فهو يتقدم بنفس منسحقة مرة ليعتذر عن آثامه ، عازما على تركها نهائيا ، وعدم العودة اليها ، طالبا من الله المعونة والقوة .. فالتوبة يليق بها الحزن وتوجع القلب ، قال داود النبى «لأننى اخبر باثمى **واغتم من خطيتى**» (مز٣٨ : ١٨). وقال ارميا النبى « سمع صوت على الهضاب **بكاء** تضرعات بنى اسرائيل. **لأنهم عوجوا طريقهم . نسوا الرب الهنا** » (ار ٣ : ٢١).

جلسة مع نفســك :

والاعتراف الكامل المصحوب بالتوبة والندم ، يحتاج الى **استعداد قبل** التوجه للاعتراف . وينحصر هذا الاستعداد فيما نسميه **« حساب النفس »** الذى تحدثنا عنه فى موضوع التوبة .. اجلس وحاسب نفسك حسابا قاسيا دقيقا . قارن بين معاملة الله النبيلة لك واحساناته اليك ، وبين جحودك ونكرانك . قارن بين حياتك وحياة الآباء القديسين .. **تذكر قول الرســول** بطرس « ان كان البار بالجهد يخلص فالفاجر والخاطىء أين يظهران » (١ بط ٤ : ١٨) ــ **وقل فى داخلك : نعم اين اظهر انا الخاطىء ؟ ! ان كل** هذه المشاعر ستعطيك روح انسحاق، وستصغر نفسك فى عينيك، وستجدد فيك الشعور بالحاجة الى نعمة الله . وحساب النفس فضلا عن أنه يهبنا شعورا بالانسحاق ، فانه يذكرنا بخطايانا فلا ننساها . من اجل هذا كان داود النبى، بعد سقطته، يردد قوله « خطيتى أمامى كل حين » (مز ٥١ : ٣).

هذا ان كنت يقظا وتعرف اخطاءك . ولكن يحدث أحيانا أن تغيب عنــا معرفة خطايانا ، اما بسبب النسيان نتيجة عدم محاسبة أنفسنا والاعتراف لفترات طويلة، واما بسبب تهاوننا فى حياتنا الروحية، مما يقلل من حساسيتنا

الروحية فأصبحنا نفعل الخطية دون أن نشعر ، أو لأى سبب آخر . **ويلزم فى هذه الحالة أن نصلى اليه لكى يكشف لنا عن أخطائنا . ابتهل الى الروح** القدس واطلب منه أن يشرق عليك بنور نعمته قائلا مع القديس اغسطينوس « الهى امنحنى أن أعرف من أنت ومن أنا » . **وحينئذ ، الله المتحنن الذى** يشاء خلاص كل أحد — الذى قال عنه القديس مارافرام السريانى انه يتعطش لدموع النادم الراجع اليه — سوف يعطيك أن تذكر خطاياك وتعرفها . ولمساعدتك على الاعتراف ، وضعنا قائمة أسئلة تفصيلية فى آخر هذا الموضوع ، يمكنك الرجوع اليها .

ان كنت كثير النسيان ، أو ان خشيت من النسيان ، فلا مانع من تدوين ما تعتزم أن تعترف به أولا بأول فى وريقة صغيرة ، ولا مانع أيضا من ابراز هذه الوريقة أثناء الاعتراف للاستعانة بها . وان خشيت من وقوع هذه المذكرة فى يد انسان آخر ، يمكنك كتابتها بطريقة رمزية . وطبعا ما يكتب فى هذه الحالة يكون اشارات تذكرك ، وليس تفصيلات . وبعد الاعتراف مزقها ، نصك خطاياك قد مزق أيضا ...

جلسة مع الله :

وحينما تشعر بخطاياك وثقلها عليك ، وحينما تصغر نفسك فى عينيك ،

اغلق الباب وحاجج فى دجى الليل يسوعا
واملأ الليل صلاة وصراعا ودموعا

وفى صلاتك قدم له ندمك ممزوجا بالدموع . واعترف له بكل ما فعلت بالتفصيل . نعم ان الله يعلم بالخطية قبل أن ترتكبها ، ولكن فى الاعتراف اقرارا بالاثم وشعورا بالذنب . قال داود النبى « لما سكت بليت عظامى من زفيرى اليوم كله ، لان يدك ثقلت على نهارا وليلا . تحولت رطوبتى الى يبوسة القيظ . **اعترف لك بخطيتى ولا أكتم أثمى ، قلت اعترف للرب بذنبى وأنت رفعت آثام خطيتى** » (مز ٣٢ : ٣ — ٥) .

وفى صلاتك تكلم مع الله بالتفصيل واجعل حديثك بلغة المتكلم المفرد لا الجمع ، فان ذلك يشعرك أكثر بذنبك ، ويوقفك عريانا وجها لوجه أمام الله ، عوض أن تحتمى فى غيرك ، وتتشجع بنقائص الآخرين ! فحينما تصلى بمفردك لا تصلى قائلا مثلا « سامحنا يا الله واغفر لنا خطايانا . أنت تعرف يا رب اننا خطاة وكثيرا ما نضعف ونسقط .. الخ » بل صل قائلا « سامحنى يا الهى واغفر لى خطاياى ، أنت تعرف يا ربى انى خاطىء ، وكثيرا ما أضعف وأسقط .. الخ » . فما ألذ وأوقع الصيغة الثانية على سمع الله ، وما أوفر التعزيات ومشاعر المسكنة التى تملأ القلب بعد رفعها !!

ثانياً أمام الأب الكاهن

الخجـل :

من الامور التى تعطل الكثيرين عن الاعتراف (**الخجل**) . الخجل من اظهار خطاياهم أمام الكاهن . لكن علينا أن نتخطى هذه العقبة ، فان هذا مفيد لحياتنا الروحية . فما دمت يا اخى لم تخجل من الله عند ارتكاب الخطية، فلا اقل من خجلك أمام نائبه فى وقت الاعتـــراف . **الخجل ، ولو انه قاس ومتعب ، الا أنه مفيد لك :** يشعرك ببشاعة الخطية ، ومقدار حقارة الوقوع فيها ، ويشعرك بأنها عار ونقص ، وكل هذه المشاعر لازمة لك . فيحسن أن تتألم من خطيتك ، طالما تلذذت بها قبلا ، لأن مثل هذا الالم يوجد شــيئا من التوازن فى التعامل مع الخطية . من أجل هذا قال الآباء القديسون أن سر الاعتراف لجام قوى يكبح جماح الانسان ويمنعه عن العودة الى الخطأ . قال الحكيم ابن سيراخ « لا تستح من الاقرار بخطاياك » (سى ٤ : ٢٦) .

ثم ممن تخجل ، ولمـــاذا تخجل ؟

ربما يكون الانسان — فى جهالته — سقط فى بعض الخطايا التى يستبشع ذكرها للاب الكاهن . لكن اعلم ان خطيتك ليست الوحيدة التى سيسمع عنها الاب الكاهن لاول مرة . فاب الاعتراف طالما سمع خطايا كثيرين ، وربمـــا تكون خطيتك مألوفة لديه .. وعلى أى حال فان المعترف حينما يجلـــس يعترف فان أب الاعتراف يعلم مقدما انه لا بد سيسمع شيئا غير سليم وغير طاهــر .

وقد يؤدى الخجل ببعض الافراد الى التساؤل عما اذا كان من المحتم على الانسان أن يعترف على كاهن ، ولمـــاذا لا يعترف على الله رأسا ؟ وتنضم الكبرياء ايضا الى الخجل ، لكن فى تبجح — وتردد نفس هذه المزاعم . فالمتكبر يحاول أن يظهر امام الناس قديسا ورعا تقيا ، ويهتم أن يكون له صـــورة التقوى ، حتى لو انكر فى أعماقه قوتها !! ونعتقد ان ما أوردناه عن اهمية الاعتراف فى صدر هذا الموضوع فيه بعض الرد على هذا التساؤل والتماحك.

انها خدعة من الشيطان يريد بها أن يمنع عنا بركات كثيرة نحصــل عليها ، فيما لو ولجنا باب الاعتراف — فلا تستمع اليه اذن . ولندع عنا كل الاعتبارات — سواء كانت خجلا أم غير ذلك ، وليكن اهتمامنا الوحيد هو الحصول على النعم العظيمة التى لن نحصل عليها بدون الاعتراف كما سبق أن ذكرنا. فليس احد طاهرا من دنس ولو كانت حياته يوما واحدا على الارض.

كيف تعتــرف ؟ :

١ — حينما تجلس امام الاب الكاهن ، **احذر أن تكون لك دالة عنده .** واذكر أنك مقدم على اتمام سر رهيب يجدد حياتك ويلدك من جديد . **لذا**

انس علاقتك به واذكر انه نائب الله ، وكيله الذى يحاسبك على خطاياك، **لا تذكر خطاياك كشخص يقص قصة او يروى خبرا ، انما بالم ورعدة .**

٢ ـــ **اعترف بكل انواع الخطايا** : خطايا الفعل ، والقول ، والفكر ، والحس ... **واعلم انكل خطية لا تعترف بها تظل باقية مهما تحسنت حالتك فيما بعد . ستظل تقلقك حتى لو صرت قديسا** .. وبالجملة فرغ قلبك من الخطيـــة . قال الوحى الالهى على لسان أرميـــا النبى ، مخاطبـــا كل نفس « أسكبى كمياه قلبك قبالة وجه السيد » (مرا ٢ : ١٩) . انه تشبيه دقيق يوضح كيف يجب أن نفرغ قلوبنا ونحن نعترف بخطايانا . فالاناء الذى فيه زيت أو عسل مثلا بعد أن يسكب منه ، لابد أن يبقى فيه أثره . واذا كانت فيه خمرا أو خل مثلا لابد أن تبقى فيه الرائحة ، أما الماء فلا يخلف أثرا أو رائحة هكذا حينما تفرغ قلبك أثناء الاعتراف يجب الا تبقى فيه شيئا من الخطايا

٣ ـــ **أهتم بتفاصيل الخطية** التى يظهر فيها لون من البشاعة حتى تظهر أمام أبيك الروحى على حقيقتك . فمكان الخطية ، وزمانها ، والشخص (لا نقصد الاسم) الذى أخطأت معه، أو اليه ، كل ذلك له تأثيرعلى مقدار اثمك. أما أن تعترف اعترافا عاما (غير تفصيلى) فهذا لا يجديككثيرا .

فمثلا اذا اعترفت قائلا « يا أبى : أنا لم أصل كما ينبغى ولم احب الآخرين كما يريد الله ، ولم أتناول من السر المقدس بالاحترام اللائق. . » ، فمثل هذا الاعتراف لا يمكن أن يستدل به الكاهن على معرفـــة حال نفسك . أن جميع القديسين الذين على الارض وفى السماء يمكن أن يقولوا مثل هـــذا الكلام . فمهما سما الانسان فى الفضيلة فهو يعتبر ذاته مقصرا فى تنفيذ وصايا الرب . لكن يفيدك ايراد تفاصيل الخطية ، لأنه يترتب عليها تقـــديم العلاج المناسب لضعفك ... فمثلا هناك فرق بين قولك « نظرت يا أبى نظرة شريرة » ، وبين قولك « وكانت هـــذه النظرة فى الكنيســة » ... وفرق بـــين قولك « أفكارى تحاربنى من جهة فتاة واشعر بالميل اليها » ، وبين قولك « وهذهالفتاة معى فى منزل واحد ، بل وفى نفس المسكن » . ففى الحالة الثانية يعتبر الامر خطيرا ، ويحتاج الى علاج من نوع خاص . وفرق بين قولك « انسان كلمنى كلمة مزاح، فأنا غضبت عليه لأنى فهمتها فهما رديئا » ، وبين قولك «انى غضبت من انسان قال لى كلمة مزاح ، وانا فهمتها فهما خاطئا لانى أكره هذا الشخص ولا اطيق كلامه ، بينما لو انسان صديق لى قال لى هذه الكلمات ما كنت اتضـــايق منه » . ففى الحالة الثانية كشف هذا التفصيل عن خطية أخرى كامنة فى القلب ، وهى البغضة ، وعنها نشأ الغضب .

وهكذا ترى أن الاهتمام بتفاصيل الخطية ، يظهر الميول والعـــادات والعواطف الرديئة ، وبواسطة هذا الايضاح تستكمل صـــورتك الداخلية فى نظر الاب الكاهن . ان الامر على هذا النحو يحتاج الى علاج خاص ، ومن نوع معين . فذكر التفصيلات أمر مفيد للمعترف ، لأن عليه ستترتب نصائح وارشادات الكاهن وحلوله لمشاكلك .

٤ ــ **اهتم أيضا بمدة الخطية :** هل الخطية التى تعترف بها مستمرة عندك وتلح عليك ، أم ارتكبتها مرة واحدة أو اكثر ؟ وهل أصبحت عادة متملكة عليك ، وتبدو صعوبة فى الاقلاع عنها ؟

٥ ــ **اهتم كذلك بمشاعرك اثناء فعل الخطية :** هل كنت متلذذا أم نافرا متضايقا ؟

٦ ــ **لا تحاول اثناء الاعتراف ان تلتمس لنفسك الاعذار** ، وان تنسب سقطاتك للاخرين . لا تهون من أمر الخطيئة . لا تجلس أمام الكاهن وتقل له « الشيطان ضحك على فى كذا وكذا كذا .. » وهكذا تظهر الشيطان مدانا لكى تبدو انت بريئا !! لا تنس أن اية خطيئة انما تفعلها بارادتك وحدك . لا تقل مثلا « ان شخصا ضايقنى ، وانا اضطررت للثورة والغضب » . واذا كان هو ضايقك بالفعل ، فأين صبرك وأين المحبة التى تحتمل كل شىء .

٧ ــ **كن امينا فى اعترافك ، ولا تحاول ان تلبس خطيئتك ثوبا آخر بسبب الخجل** . فمثلا انسان ــ حينما سئل عن ديانته ــ أنكر انه مسيحى. هذا الانسان فى اعترافه أمام الكاهن ذكر هذه الخطية على انها (كذب) لقد اعتبر انكار اعترافه بايمانه كذبا ، وفرق كبير بين الخطيئتين !!

٨ ــ **اهتم بالنواحى الايجابية فى اعترافك :** لا تنظر الى النواحى السلبية فقط ، انما ادخل فى حسابك النواحى الايجابية لحياتك الروحية . لا تعترف فقط بالاخطاء التى فعلتها ، وانما أيضا بالفضائل التى قصرت فى التحلى بها. فقد قال يعقوب الرسول « من يعرف أن يعمل حسنا ولا **يعمل فذلك خطية له»** (يع ٤ : ١٧) . انت كمسيحى يجب عليك أن تنمو روحيا حتى تصبح انسانا كاملا ، وتصل الى قياس قامة ملء المسيح (أف ٤ : ١٣) . فان كنت لا تنمو فلا بد من وجود خطية رابضة تمنع نموك لان النمو هو سنة الحياة ...
والمقصود بذلك ان تحاسب نفسك على ضوء الفضائل المسيحية كالمحبة مثلا فى كل تفاصيلها التى تحدث عنها بولس الرسول فى (١ كو ١٣)، وكواجبات العبادة ، وكانكار الذات ، والطهارة « طهارة الجسد والحواس والقلب والفكر » الى آخر الفضائل التى يجب أن تتحلى بها ، ثم اكتشف مدى تقصيرك واعترف به ..

٩ ــ **ولا تظن أن اعترافك يقتصر على الناحية الروحية بمعناها المفهوم لدينا ، دون نواحى حياتك الاخرى** . فالسيد المسيح يأمرنا بالكمال « كونوا انتم كاملين » (متى ٥ : ٤٨) ، ويأمرنا بالامانة « كن أمينا الى الموت » (رو ٢ : ١٠) . وطبعا الكمال والامانة فى كل شىء . فالطالب الذى يقصر فى دراسته يجب أن يعترف بهذا التقصير كخطيئة . وكذلك الموظف الذى لم يكن امينا فى استغلال وقته لصالح الهيئة التى يعمل بها .

١٠ ــ **اعترف بالخطايا حتى لو كنت تعرف علاجها** . او بعبارة اخرى : اياك ألا تعترف ببعض الخطايا التى قد تعرف علاجها ، أما لتكرار وقوعك

فيها ، وسماع نصائح كثيرة عنها من أب اعترافك ، واما لاطلاعك ومعرفتك بطرق علاجها . لان الاعتراف بالخطايا يتضمن اقرارا بالضعف امام الله بحضور نائبه أى الكاهن . ان الشيطان كثيرا ما يحارب الانسان بمثل هذا الفكر ، قائلا له « ان أب اعترافك سيقول لك كذا وكذا بخصوص هذه الخطية وانت تعرف الاجابة فلا داعى للاعتراف بها » . **علينا أن نداوم الاعتراف بالخطيئة حتى نبرأ منها . ان الانسان لا يمكن أن يكون قاضيا صالحا فى أموره الخاصة** . ان مياه انهار سوريا والعراق كانت أرق والطف من مياه الاردن لكنها لم تكن كفء لشفاء نعمان السريانى مثل الماء الذى وصفه أليشع النبى لشفائه (٢ مل ٥) . **أن الله يمنح كلام الاب الروحى قوة ونعمة خاصة من أجل نفع اولئك الذين يقبلون على الاعتراف بايمان .. ثم أن الاعتراف ليس لمجرد العلاج ، وانما أولا لنوال الحل والمغفرة ، ولا مغفرة بدون اقرار بالخطية .**

١١ — يجب أن تصارح أب اعترافك بكل ما فى نفسك حتى لو كان من جهته . فلو أن عدو الخير اعثرك فى تصرف معين لابيك الروحى ، عليك أن تذكره له فى لهجة مؤدبة ، وتستفسر منه عنه . فان كان مثلا مسرعا فى ممارسة هذا السر ، فصارحه أيضا وقل له أن هذا لا يريح نفسك .

١٢ — استمع جيدا لنصائح أبيك الروحى ، واقبلها . واذا أتعبك شىء منها فصارحه بذلك ، كالمريض الذى يصارح الطبيب بأنه استراح الى الدواء او لم يسترح .

ثالثا الحل من الخطية

صلوات التحليل :

بعد ما تكون قد اعترفت امام ابيك الكاهن اعترافا كاملا بكل خطاياك ، اركع فى خشوع وقل له « حللنى يا أبى من خطاياى التى اعترفت بها ومن المستترة أيضا » فربما تكون هناك خطايا نسيت أن تذكرها . وحينئذ سيمد الكاهن يده بالصليب ، ويضعه على رأسك ، ويصلى عنك صلاة التحليل .

ومن المفيد أن ندون هنا صلوات التحليل ، ونتأمل ما فيها من طلبات ومعانى روحية جميلة ، حتى حينما تحنى هامتك أمام أبيك الروحى تشعر بقوة الكلمات التى يتلوها ...

وتنقسم صلاة التحليل الى ثلاثة طلبات : التحليل الاول والثانى والثالث:

✻ التحليل الاول : « نعم يا رب يا رب الذى **اعطانا السلطان** ان ندوس الحيات والعقارب وكل قوة العدو ، اسحق رؤوسه تحت اقدامنا سريعا ، وبدد عنا كل **معقولاته الشريرة المقاومة لنا** ، لانك أنت هو ملكنا كلنا ايها

المسيح الهنا ، وأنت الذى نرسل لك الى فوق المجد و الاكرام والسجود ، مع أبيك الصالح والروح القدس المساوى لك الآن وكل أوان والى دهر الداهرين آمين » .

* **التحليل الثانى** : أنت يارب الذى طأطأت السموات ونزلت من أجل خلاص جنس البشر . أنت هو الجالس على الشاروبيم والناظر الى المتواضعين . أنت أيضا الآن يا سيدنا الذى نرفع أعين قلوبنا اليك ، أيها الرب . الغافر آثامنا ، ومخلص نفوسنا من الفساد ، نسجد لتعطفك الذى لا ينطق به ، ونسألك أن **تعطينا سلامك** ، لانك اعطيتنا كل شىء . اقتننا لك يا الله مخلصنا ، لأننا لا نعرف أحدا سواك . اسمك القدوس هو الذى نقوله . **ردنا يا الله الى خوفك وشوقك** . سر أن نكون فى تمتع خيراتك . وعبدك (...) الذى أحنى رأسه تحت **يدك** ارفعه فى السيرة ، وزينه بالفضائل . ولنستحق كلنا ملكوتك الذى فى السموات بمسرة الله أبيك الصالح . هذا الذى أنت مبارك معه مع الروح القدس ...

* **التحليل الثالث**: ايها السيد الرب يسوع المسيح، الابن الوحيد، وكلمة الله الآب ، الذى قطع كل رباطات خطايانا من قبل آلامه المخلصة المحيية، الذى نفخ فى وجه تلاميذه القديسين ورسله الاطهار وقال لهم : اقبلوا الروح القدس ، من غفرتم لهم خطاياهم غفرت لهم ، ومن امسكتموها عليهم أمسكت. أنت الآن أيضا يا سيدنا من قبل رسلك الاطهار ، أنعمت على الذين يعملون فى الكهنوت ، كل زمان ، فى كنيستك المقدسة . أن يغفروا الخطايا على الارض ، ويربطوا ويحلوا كل رباطات الظلم . الآن أيضا نسأل ونطلب من صلاحك يا محب البشر عن عبدك (...) وضعفى ، نحن **الخاضعين برؤوسنا** أمام مجدك المقدس، ارزقنا رحمتك، واقطع كل **رباطات خطايانا** . وان كنا قد أخطأنا اليك فى شىء ، **بعلم أو بغير علم ، أو بجزع القلب ، أو بالفعل ، أو بالقول ، أو بصغر القلب** . أنت يا سيد العارف بضعف البشر . كصالح ومحب البشر ، اللهم انعم علينا بغفران خطايانا ، باركنا ، طهرنا ، حللنا . وحالل عبدك (...) . املأنا من خوفك ، قومنا الى ارادتك المقدسة الصالحة . لأنك أنت هو الهنا . والمجد والكرامة والعز والسجود ...

ملاحظات عليها :

يشعر المعترف الخاضع برأسه ، انه ليس خاضعا برأسه تحت يد انسان بل تحت يد الله ، اذ يقول الكاهن فى التحليل الثانى « **وعبدك ... الذى أحنى رأسه تحت يدك** » .

ويعلن الكاهن المعرف انه لا يتمم هذا السر الا بموجب السلطان الالهى بقوله « ... أنعمت على الذين يعملون فى الكهنوت ... أن يغفروا الخطايا ... » .

وفى التحاليل الثلاثة لا يطلب الكاهن من الله عن المعترف وحده ، بل عن ضـــعفه أيضا .

ويطلب الكاهن من الله لأجل المعترف لكى يهبه نعما وبركات روحية كثـــيرة :

* أن يقتلع جذور الشر من نفوسنا « اسحق رؤوسه تحت أقـــدامنا سريعا » ورأس الشىء هو بدؤه .

* أن يعطينا سلامه الذى فقدناه بالخطية ، فالخطية تأتى على سلام الانسان كما تأتى النار على الهشيم .

* أن يملأنا الله من خوفه . ونحن نلاحظ هنا ، أن الكاهن حينما طلب لأجل السلام قال « **اعطنا سلامك** » ، وحينما سأل لأجل خوف الله قال « **املأنا من خوفك** » . قال القديس الانبا انطونيوس أب الرهبان « رأس الحكمة مخافة الله . كما أن الضوء اذا دخل الى بيت مظلم طرد ظلمته وأناره، هكذا خوف الله اذا دخل قلب انسان طرد عنه الجهل ، وعلمه كل الفضائل والحـــكم » .

* أن يرد الينا الشوق الى الله « **ردنا يا الله الى شوقك** » .

ان تذوقنا للروحيات يتغير نتيجة الخطية كما يتغير طعم الطعام الجيد فى فم المريض ، ويفتر شوقنا الى الله تبعا لذلك ، ولذا يطلب الكاهن اليه أن يعيد الينا هذا الاشتياق فننجذب اليه « اجذبنى وراءك فنجرى » (نش ١ : ٤) ، ولا ننجذب للخطية ...

اما نتائج صلوات التحاليل هذه فهى :

* **مغفرة لخطايانا** بالكيفية التى وقعنا فيها « بعلم او بغير علم » .
* **مغفرة لخطايانا** بأنواعها التى فعلناها « بالفعل أو بالقول » .
* **مغفرة لخطايانا** التى وقعنا فيها تحت مختلف الظروف « بجزع القلب أو بصـــــغره » .

* ثم بركة ، وطهارة ، وحل من كل قيود الخطية وسلطانها ...

بعد صلاة التحليل تأكد أن الرب رفع عنك خطاياك . تذكر كلمات ناثان النبى الى داود بعد اعترافه بخطيئته « الرب ايضا قد نقل عنك خطيئتك » (٢ صم ١٢ : ١٣) .

تقدم فى محبة وخضوع وقبل الصليب الذى فى يد الاب الكاهن .

ارشادات عامة

١ ـــ ما بعد الاعتـــراف :

يحسن ان تنصرف بعد الاعتراف بمفردك تتأمل فى كم صنع بك الرب ورحمك ، وتستفيد من حالتك الروحية ، وتختزن لمستقبلك ما يفيدك . من الاخطاء التى يقع فيها بعض الشباب أنهم يذهبون الى الاعتراف جماعات ، ويقضون الوقت الذى يسبق الاعتراف فى سمر وحديث وربما فكاهة أيضا كأنهم لا يشعرون بالندم على الخطية . ثم يخرجون بعد الاعتراف بنفس الصورة يتحدثون اثناء الطريق فى أمور تحتاج الى اعتراف آخر . . !

يجب على المعترف أن ينفذ كل وصايا أبيه الروحى بدقة وأمانة كاملة ، فهى كالدواء الذى يصفه الطبيب للمريض . فلا فائدة من زيارة المريض للطبيب بدون استعمال الادوية التى يصفها له ، وبدون اتباع نصائحه . وهكذا أيضا لا فائدة من تردد المعترف على الكاهن المعرف بدون تنفيذ الادوية الروحية التى اشـــار بها عليه .

لا تيأس ان سقطت ثانية بعد الاعتراف ، بل انهض واعترف وجدد العهد مع الله ثانية « لأن الصديق يسقط سبع مرات ويقوم » (أم ٢٤ : ١٦) . والله العارف بضعف طبيعتنا وضع أن سر الاعتراف تعاد ممارسته ، حتى تقبل اليه نادمين معترفين فى كل مرة نسقط فيها . **ان باب التوبة يظل مفتوحا على مصراعيه و يغلق أبدا حتى نهاية حياتنا ، وطوبى للانسان الذى يدخل منه . .**



٢ ـــ اب الاعتراف الواحـــد :

تعلم الكنيسة بوجوب اتخاذ اب اعتراف واحد لا يتغير ، يستمر معه المعترف الا اذا حالت موانع خاصة كالسفر او اى امر آخر . وفى هذه الحالة يجب على المعترف أن يستأذن اب الاعتراف ، وينال منه السماح بالاعتراف عند اب آخر . من أجل هذا يجب التدقيق جيدا قبل اختيار طبيبك الروحى . اطرح كل الاعتبـــارات جانبا ، ولا يكن أمامك الا فائدتك الروحيـــة . **وإياك ان تتهرب من اب اعترافك نتيجة دافع غير مقـــدس ، أو هروبا من مواجهته لانك فاشل فى مغالبة الخطية . .** أما أولئك الذين يتنقلون بين آباء **الاعتراف ، يعترفون فى كل مرة أمام اب جديد ، فهؤلاء لا تقرهم الكنيسة على ذلك ، وهو خطأ كبير يجب أن يقلعوا عنه لمنفعتهم الروحية .**



٣ ــ تغيير اب الاعتراف :

يحدث فى بعض الاحيان أن المعترف لا تجدى معه العلاجات الروحية التى يقدمها له اب اعترافه .. **وهنا يتساءل المعترف ((هل يمكننى ان أغير أب** اعترافى ، ام ان ذلك ممنوع كنسيا ؟)) .. الواقع ان أب الاعتراف ــ كما ذكرنا ــ هو بمثابة الطبيب . **قد لا يستريح مريض لعلاج طبيب معين استمر معه فترة من الوقت ، فيضطر الى ان يتوجه لطبيب آخر .. بل كثيرا ما** يحدث أن الطبيب المعالج نفسه يشير على مريضه بالتوجه الى طبيب بالذات .. واذا كان الهدف الاسمى من **الاعتراف هو مصلحة المعترف** الروحية ، فيمكنه أن يغير اب اعترافه ، بل يحدث أن بعض الآباء يشيرون على بعض ابنائهم ممن لهم مشاكل خاصة من نوع معين بالانتقال الى آباء آخرين ، لعل هؤلاء بنعمة خاصة يمكنهم قيادة هذه النفوس الى الله واراحتهم من مشكلاتهم ...

على انه فى حالة الرغبة فى الانتقال من أب اعتراف الى آخر ، أن يستأذن المعترف من ابيه الروحى بأن يفعل ذلك . وهذا من قبيل التأدب واللياقة والذوق ...

لكن قد يترتب على طلب الاذن مشكلة اخرى ، يتعرض لها المعترف بسبب الخجل من أبيه الروحى الذى تعب معه واحتمله فى كل ضعفاته ... كيف يواجهه بهذا الطلب ؟

ان طلب الاذن أمر يتمشى مع الذوق وروح البنوة فى الكنيسة ، **لكنه لا يدخل فى نطاق الحل الكهنوتى ... فاذا كان المعترف من النوع الخجول جدا ، واذا كان هذا الامر سيسبب له اشكالات فى حياته الروحية ، فلا مانع من تغيير أب الاعتراف دون مفاتحة الاب الروحى بذلك .. ويمكن فى** هذه الحالة الاستعاضة عن اللقاء الشخصى برسالة مكتوبة رقيقة ، يوضح فيها ظروفه ويطلب السماح والصلاة لاجله .

وثمة تساؤل يبرز فى حالة تغيير أب الاعتراف .. هل فى هذه الحالة يلزم الاعتراف بكل الاعترافات السابقة التى اعترف بها المعترف امام ابيه السابق ؟

لقد نال المعترف حلا كاملا عن كل خطية اعترف بها أمام ابيه الروحى السابق ... **لقد غفرت له جميع الخطايا التى اعترف بها نادما ، فلا حاجة أن يعترف بها أو ببعضها ثانيا الا فى حالة واحدة .. حينما يكون لبعض هذه الخطايا الماضية علاقة بخطاياه الحالية ... أو يكون من قبيل اعطاء ابيه** الروحى الجديد صورة كاملة عن حياته **يلم بها ويتمكن من علاجه على أساس سليم ..**

٤ ـــ الخطية التى نسيتها او التى جدت :

ماذا يحدث لو سهى عليك ان تعترف بخطية معينـــة لأب اعترافك ثم تذكرتها بعد ذلك او لو فعلت خطية بعد اعترافك وقبيل التناول ؟

لا تتشكك ، فاما ان تعترف بها قبل التناول لأحد الآباء الكهنة الموجودين بالكنيسة حتى لو لم يكن اب اعترافك ، واما انك تتناول بعد أن يصلى لك الكاهن صلاة التحليل وعندما تقابل اب اعترافك تذكر له ذلك .

وعلى اى حال ، فان هذا الامر يكون حسب توجيه اب اعترافك . لكن نريد ان نلفت النظر الى أن الامر يتوقف على نظرتك **وتقـــديرك لهـــذه** الخطية التى استجدت ، أثقيلة هى أم خفيفة . وعلى العموم يحسن ــ عند الشك ــ التوقف عن التناول الى أن تتقابل مع أب اعترافك .

٥ ــ المرشد الروحى :

ممكن للانسان أن يتخذ مرشدا روحيا او اكثر غير اب الاعتراف ، ويمكن ان يكون هذا المرشد من العلمانيين . وعمل المرشد الروحى فى هذه الحالة هو تناول المواضيع الروحية العامة كالصلاة محارباتها والكبرياء والاتضاع والادانة .. **دون الدخول مع الانسان الذى يتحدث اليه فى خطاياه الشخصية ، وفى دقائق حياته الروحية الخاصة ، وبالجملة الاشياء التى لا يجوز كشفها الا لآباء الاعتراف** . لان المرشد فى هذه الحالة هو بمثابة معلم وليس اب اعتراف : **أولا** : لانه لا يعطى حلا ، **ثانيا** : لان المسترشد به ليس مطالبا بأن يذكر له كل شىء ، وانما هو يسأله عن نقطة معينة او اكثر وأحيانا يسأله عن معالجة خطية ما دون ان يذكر له انه وقع فيهـــا .

٦ ــ مغفرة الخطيـــة :

هل بعد ان يتمم الانسان كل عناصر الاعتراف تغفر خطاياه حقا ، حتى ولو كانت شنيعة ؟

وطبعا الاجابة واضحة من كلامنا السابق كله ، ومواعيد الله واقـــوال قديسيه . قال يوحنا الرسول « ان اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل اثم » (١ يو ١ : ٩) . **قال القديس يوحنا ذهبى الفم** « اخطئت ؟ فادخل الكنيسة وامح خطيتك .. كلما خطئت تب عن الخطية ولا تيأس من ذاتك . وان خطئت ثانية ، فتب ثانية أيضا ، ولا تسقطن من الرجاء بالخيرات الموعود بها سقوطا كاملا بسبب اهمال .. وان كنت غاية الشيب وخطئت ، فادخل واندم ، لان هذا المكان (الكنيسة) هو مستشفى وليس محكمة ، وهو لا يطلب مجازاة عن الخطايا » .

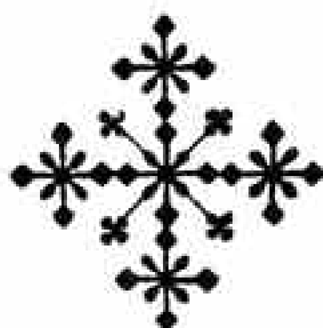
٧ — نؤكد ثانية أنه لا يصلح الاعتراف الكامل اثناء القداس ، وانما يجب أن يكون فى أوقات خاصة ، حتى يكون لدى المعترف الوقت الكافى للاعتراف .

٨ — أما عن المدة بين كل اعترافين ، فهذه تتحدد بالاتفاق بين اب الاعتراف والمعترف تبعا لحالة المعترف الروحية واحتياجاته وظروفه . وطبعا يستحسن ألا تطول هذه المدة .

٩ — المغتربون والاعتراف :

كيف يمارس المغتربون سر الاعتـــراف فى بلاد تخلو من الكنـــــائس الارثونكسية ومن الكهنة الارثونكس ؟

لاشك ان الاعتراف يكون شفويا أمام الكاهن وكيل الله . فالاعتراف فى كثير من الاحيان يحتاج الى المناقشة والاستيضاح حتى ما يعطى الاب الكاهن الحل والعلاج المناسب .. ولكن فى حالة المغتربين فى الخارج فى بلاد ليس بها كنائس أرثونكسية ولا كهنة ارثوذكس ، فعلى هـــؤلاء المغتربين ان يسلكوا فى تداريب محاسبة النفس .. ويلزمهم أن يكونوا على صـــلة بآباء اعترافهم .. ولا بأس من ارسال اعترافاتهم فى رسائل . فان هذا نافع لهم، وذلك لحين التقائهم بأحدا الآباء الكهنة فيصلى عليهم صلاة التحليل لينالوا المغفرة من خطاياهم ..



مرشد لمحاسبة النفس قبل الاعتراف

الاعتراف الكامل الصحيح هو الذى تكشف فيه نفسك كشفا تاما أمام أب اعترافك وتشعر يقينا انه لا يوجد شيء تعرفه عن نفسك وقد أخفيته عنه . ولذلك يلزمك أن تحاسب نفسك محاسبة دقيقة صريحة قبل الاعتراف. **وهذه أمامك بضعة أسئلة تساعدك على معرفة نفسك ومحاسبتها وتمهدك للاعتراف . وهى مقسمة على موضوعات : بعضها يختص بالعبادة ، والبعض بمعاملة الناس ، والبعض بأنواع الخطايا .**

أ - من جهة العبادة

الصلاة :

١ ــ هل انت مهمل لصلواتك أم مواظب عليها ؟ ام تهملها أحيانا ؟ ولماذا ؟ وهل هذا الاهمال ثابت ؟ وهل فكرت فى حل له ؟ وماذا كانت النتيجة ؟

٢ ــ متى تصلى ؟ هل تصلى عند الاستيقاظ ؟ وقبل النوم ؟ وقبل وبعد الاكل؟ وقبل الخروج من البيت ؟ وقبل كل عمل تعمله ، وعند كل ضيقة؟ وهل تصلى فى الطريق ؟ وهل تصلى اثناء وجودك مع الناس ؟

٣ ــ هل لك صلوات خاصة طويلة تقف فيها مدة فى حديث خاص مع الله ؟ وهل أنت مواظب على هذا ؟ وهل صلواتك هذه فى نمو أم فى نقص ؟

٤ ــ هل تصلى بالمزامير ؟ هل تصلى كل صلوات الاجبية ام بعضها ؟ ما الذى تصليه منها ؟ ان كنت لا تصلى بالمزامير فلماذا ؟

٥ ــ هل تحفظ مزامير وقطعا من الاجبية ؟ هل هذا الحفظ فى نمو أم هو فى نقص بالنسيان ؟ وهل تستخدم هذه المزامير والقطع التى تحفظها ؟

٦ ــ هل صلاتك بحرارة قلب ؟ هل فيها دموع أحيانا ؟ هل فيها شعور بالوجود فى حضرة الله ؟ أم هى صلوات فاترة ، أم أحيانا حارة وأحيانا فاترة ؟ ولماذا ؟

٧ ــ هل يشرد عقلك أثناء الصلاة ؟ فى أى نوع من الصلوات يشرد وفى أى الموضوعات ؟ وهل هذا يستمر طويلا ؟ ما الذى تفعله لمعالجة هذا الامر ؟

٨ — ما هو وضع جسمك اثناء الصلاة ؟ هل تقف وتبسط يديك الى فوق ؟ هل تركع ؟ هل تسجد ؟ ام لك وضع آخر ؟ هل تقف باحترام امام الله ؟ ام ترخى قدميك ؟ ام تسند جسدك الى الحائط ؟ ام تحرك يديك ؟ ام يزوغ بصرك فى اشياء ؟

٩ — هل هناك موضوعات معينة تشغلك اثناء الصلاة؟ هل تصلى من اجل خطاياك ومن أجل حياتك الروحية ؟ وهل تصلى من أجل الآخرين ؟ هل تصلى من اجل مضايقيك ؟ هل لك طلبات مادية ؟

١٠ — هل تعطى الله وقتا صالحا وانت فى ملء نشاطك ؟ ام تصلى فى اوقات تعبك الجسمانى والعقلى وتعطى الله فضلة وقتك ؟

الصـــوم :

١ — هل تصوم كل اصوام الكنيسة ام بعضها ؟ ما الذى تواظب على صومه ؟ هل تصوم الاربعاء والجمعة من كل اسبوع ؟ هل تقف عقبات فى وجه صومك ؟ ما هى ؟

٢ — هل لك فى صيامك فترة انقطاع ؟ ما هو مقدارها ؟

٣ — هل تشتهى اطعمة معينة ؟ وهل تشبع شهوتك منها ؟ هل تطلب ان تعد لك اصناف خاصة ؟

٤ — هل تنفق كثيرا على الطعام بوجه عام ، وعلى كمالياته بوجه خاص؟

٥ — هل تأكل بين الوجبات ؟

العطـــاء :

١ — هل أنت أمين فى تقديم عشورك لله ؟

٢ — هل تكتفى بتقديم عشورك ، أم تقدم بسخاء حسبما تنال يدك ؟

٣ — ما هو شعورك وانت تعطى ؟ هل هو شعور الزهو ، ام شعور المحبة نحو من دعاهم المسيح اخوته ؟

٤ — هل تضجر أحيانا ممن يسألونك صدقة ، أم تعطى بفرح ؟

التناول والاعتراف :

١ — هل انت مواظب على التناول ؟ ما هى آخر مرة تناولت فيها ؟

٢ — هل أنت مواظب على الاعتراف ؟ ما هى آخر مرة أعترفت فيها ؟

٣ — ان كان هناك تقصير فما هو سببه .

٤ — هل تشعر أن فى نفسك شيئا تحاول ان تخفيه عن اب اعترافك؟

٥ — هل تستعد وتحاسب نفسك جيدا قبل الاعتراف ؟

٦ — هل هناك أشياء مكررة فى اعترافاتك تشعر انها خطايا ثابتة ؟ وماذا فعلت من أجل تركها ؟

القـــراءة :

١ ــ هل انت مواظب على قراءة الكتاب المقدس ؟ وهل قراءاتك بنظام . كيفما اتفــق ؟

٢ ــ هل لك تأملات فى القــراءة سواء مكتوبة أم فكرية ؟

٣ ــ هل لك دراسات فى الكتاب ؟ هل تقرا كتبا فى التفسير ؟

٤ ــ هل تقرا كتبا دينية اخرى ؟ فى اى نوع تقرا .. (الروحيــات ــ ـير القديسين ــ العقائد .. الخ) وهل انت مواظب على قراءتها ؟

٥ ــ هل لك قراءات عالمية ؟ هل تقرا ما يعثر احيانا ؟

٦ ــ ما هو متوسط الوقت الذى تعطيه للقراءة الدينية كل يوم أو كل ـــبوع ؟

٧ ــ هل تأخذ من قراءتك مادة لاصلاح حياتك أو لتدريبات روحية ؟

المطانيــات :

هل لك مطانيات ؟ وعددها ؟ هل انت مواظب عليها ؟ هل هى مصـــحوبة صلوات قصـــيرة ؟

الذهاب الى الكنيســة :

١ ــ هل انت مواظب على الذهاب الى الكنيسة وحضور القداسات؟ ان كان هناك مانع فما هو ؟

٢ ــ هل تحضر القداسات صائم ام وانت مفطر ؟

٣ ــ هل تحضر مبكرا ام متأخرا ؟ وهل تحضر الصلاة كلها ؟

٤ ــ هل تحضر اجتماعات اخرى غير القداسات : عشـــية ... عظات .. اجتماعات شبان .. مدارس احد .. الخ ، وهل أنت مواظب عليها؟

٥ ــ هل لك خدمة فى الكنيسة ؟ ما هى ؟ هل انت امين فيها ؟ هل فيها مشاكل خاصة تتعبك ؟

التدريبات الروحية :

١ ــ هل لك تدريبات روحية ! ما هى ؟ هل انت ناجح فيها ؟ ان كنت فاشلا فيها فما هو السبب ؟

٢ ــ هل هناك فضائل تحب ان تدرب نفسك عليها ؟

ب - علاقاتك مع الناس

١ ــ هل علاقاتك حسنة بالناس ، الكبار والصغار ، سواء مع افراد الاسرة أو زملاء العمل ، أو باقى الناس ؟ أم هل حدث بينك وبين احد شيء ؟ ان كان فما هو ؟

٢ ــ هل غضبت على احد ؟ على من ؟ ولاى سبب ؟

٣ ــ فى كل مرة غضبت فيها : ماذا كانت حالتك اثناء غضبك ؟ هل كان غضبا مكبوتا فى الداخل ام ظاهرا ؟ اكان مجرد حدة فى الصوت ؟ أم كان صياحا ؟ أم كلاما جارحا ؟ أم شتيمة ؟ أم عراكا ؟ أم ماذا ؟

٤ ــ هل صرفت غضبك بسرعة أم بقى معك مدة ؟ ما هى ؟ هل اتعبتك أفكارك بسببه ؟ هل ترك فى قلبك شيئا من جهة انسان ؟ هل تحول الى خصام مدة من الزمن ؟ هل بقى فى القلب كغيظ او حقد أو كراهية او عداوة ؟

٥ ــ ان كنت قد تخاصمت مع احد ، فهل تصالحت معه أم لا ؟ وهل جاء الصلح منك أم من الطرف الآخر أم حدث بتدخل وسطاء ؟ وكم كانت مدة الخصام ؟ وهل زال كل شيء ؟

٦ ــ هل هناك أحد يغضبك أو يسيء اليك ؟ ما هو موقفك منه ظاهرا وباطنا ؟

٧ ــ ما هو مقدار فضيلة الاحتمال عندك ؟ وفضيلة طول الاناة ؟ وفضيلة الصفح ؟ وفضيلة محبة الاعداء ؟

٨ ــ هل أنت الذى تسيء أحيانا الى الناس ولو عن طريق المزاح أو الجهل او النسيان ؟ وما الذى فعلته من اجل معالجة الامر هل اصلحت اسلوبك ؟ هل اعتذرت ؟

٩ ــ هل تسيء الى الناس أحيانا بحجة الدفاع عن الحق ؟ ما نوع الاساءة ؟

١٠ ــ اية عقبات تقف أمام فضيلة الوداعة فى تصرفاتك ؟

١١ ــ هل أنت مقصر أو قصرت فى حق أحد ؟ هل تؤدى واجباتك كاملة تجاه جميع الناس ؟ سواء فى الاسرة أو العمل او الكنيسة أو فى علاقاتك الاجتماعية المختلفة ؟

١٢ ــ هل لك صحبة شريرة مع احد ؟ مع من ؟ وما هى الخطايا التى تقع فيها نتيجة هذه الصحبة ؟ هل لك اصدقاء تبعد بسببهم عن الكنيسة ومحبة الله ؟

١٣ — هل علاقاتك المالية بالناس حسنة ؟ هل ظلمت أحدا ؟ هل غششت احدا ؟ هل تلاعبت بحق انسان أو أجلته ؟

١٤ — هل تؤدى واجباتك المالية نحو الله ؟ ما هو مركز فضيلة الصدقة فى حياتك « ما هو تصرفك من جهة العشور والبكور والمساهمة فى احتياجات الكنيسة ؟

١٥ — هل أنت متواضع مع الناس أم تعامل أحدا بكبرياء ؟

١٦ — هل فى طبعك شىء من القسوه او العنف أو الشدة ؟ أم تتصرف برحمة وهدوء واعتدال ؟ أم فيك ليونة وضعف أو تراخ ؟ وما الاخطاء التى تقع فيها نتيجة لذلك ؟

١٧ — هل تحب مديح الناس لك ؟ هل تسعى الى ذلك ؟ كيف ؟ وما هو شعورك اذا ذمك احد او تجاهلك او عارضك او استصغرك او لم يعاملك بما يليـــق ؟

١٨ — هل تحاول احيانا ان تظهر امام الناس بغير حقيقتك ؟

١٩ — هل تعثر احدا بتصرفاتك ايا كانت ؟

٢٠ — هل تخدم الناس وتتعب من اجـــل اراحتهم ؟ ما مركز هـــذه الفضيلة فى حيـــاتك ؟

حـ - بعض أنواع الخطـــايا

خطـــايا اللســـــان :

١ — ما هى خطايا اللسان التى تقع فيها ؟ هل وقعت فى الكذب — النميمة — ادانة الآخرين — التجديف — القسم — الشتيمة — التهـــكم — المزاح الردىء — المناقشات الغبية . . الخ ، او اى كلام غير لائق ؟

٢ — مع من اخطأت ؟ والى من اخطأت ؟ وما هو عدد مرات الخطية (ان امكن) ، ولأى سبب اخطأت ؟ وهل الامر اصبح عادة ؟

٣ — هل فكرت فى مقاومة هذه الخطايا ؟ كيف ؟ وما هى النتيجة ؟

٤ — هل انت كثير الكلام ؟ هل تتكلم فى كل موضوع حتى ما لا تفهم فيه ؟ هل تشعر انك تضيع فى الكلام — بدون فائدة — وقتا كان يمـــــكن استخدامه فيما هو نافع ؟

٥ — هل تغنى أحيانا أغانى عالمية ؟ أو تستعمل أساليب كلام لا يوافق أبناء الله ؟

٦ — هل طريقتك فى الكلام فيها خطأ ؟ هل صوتك عال ؟ أو حاد ؟ هل تصحب كلامك باشارات ؟ وهل تتكلم بتؤدة أم باندفاع ، هل تفكر قبل أن تتكلم أم تتسرع قبل أن تدرك ما يجب أن يقال ؟ هل تقاطع من يحادثك أحيانا ؟ هل تقع فى أخطاء فى نقاشك (انظر آداب الحديث والمناقشة فى موضوع خطايا اللسان) .

٧ — هل تتدخل فيما لا يعنيك ، هل تحشر نفسك فى حديث أشخاص لم يطلبوا رأيك ؟ هل تحب باستمرار أن تعلم وتوبخ وتنصح غيرك ، حتى من هو أكبر منك ، أو من هو غريب عنك ، أو من قد يستاء من نصحك وتعليمك له ؟

٨ — هل دربت نفسك على الصمت ؟ ما هى نتائج هذا التدريب ؟

خطايا الفكر :

١ — ما هى الخطايا التى تقع فيها بفكرك ؟ أهى زنا ، أو أية شهوة أخرى ، أو أفكار غضب أو حقد ، أو انتقام ، أو ادانة للآخرين ، أو سوء ظن ، أو كبرياء ، أو حسد ، أو أحلام يقظة ، أو تجديف .. أو شك ؟

٢ — هل يستمر معك الفكر طويلا أم يعبر بسرعة ؟ وما مدى استمراره عندك ؟

٣ — هل يحاربك الفكر من الخارج وتكون متضايقا منه وتحاول أن تطرده ؟ أم أنك ترحب بالفكر ، وتلتذ به ، وتكبره ، وتبنى عليه أفكارا أخرى كثيرة ؟

٤ — هل يتحول الفكر أحيانا الى شهوة ويغريك على الخطية بالفعل؟ وهل فى كل مرة تخطىء فيها بالفكر تخطىء بالفعل ؟

٥ — هل تشغلك أيضا أفكار بخصوص اهتمامات العالم الكثيرة ومشاكله وأحزانه ؟

خطايا الحس :

ما هى الخطايا التى تقع فيها بحواسك وخاصة عن طريق النظر أو السمع أو اللمس ، هل تقع فى الزنا بالحس ؟ هل تشتهى ما لغيرك ؟ هل تتجسس على غيرك ؟ هل تشبع أذنك من الكلام البذىء ، والنكات القبيحة ؟

خطايا القلب :

١ — ما الذى يوجد فى قلبك من شهوات ورغبات ومشاعر ؟ ترضى الله ؟ هل فى قلبك حسد — غيرة — كراهية — شهوة غنى — شهوة مراكز —

حب سيطرة — تعظم معيشة — محبة للعالم وأمجاده الزائلة — شهوة اجساد — شهوة انتقام ؟

٢ — هل يوجد فى قلبك سخط — تذمر — غيظ — ألم — يأس — حزن؟

٣ — هل هذه المشاعر والشهوات تظهر فى حياتك العملية ؟ وهل تسبب لك افكارا ؟ وهل تظهر فى أحلامك ؟

خطايا الفعل :

١ — ما هى الخطايا التى وقعت فيها بالفعل ؟ فى أى شىء خالفت وصايا الله ؟ هل وقعت فى زنا — سرقة — قتل — شجار — سكر — اهمال — عصيان — عادات رديئة . . . الخ ؟

٢ — ما هو عدد مرات تكرارك للخطية ، ومع من اخطأت او الى من اخطأت ؟

٣ — ما هى الأضرار التى تسببت عن خطيتك ؟ وهل ما تزال قائمة أم عولجت ؟

٤ — هل هناك اسباب ثابتة تقودك الى الخطيئة؟ ما هى؟ أم كلها اسباب عارضة؟ ام هو تعود؟ وما الذى فعلته لتلافى هذه الأسباب كلها ؟

٥ — هل حاولت ان تتوب وتترك هذه الخطايا ؟ ما مدى نجاحك أو فشلك فى عمل التوبة ؟

ملاحظة :

الأسئلة التى ذكرناه سابقا هى لمساعدة المبتدئين فى حياتهم الروحية على حساب أنفسهم حسابا دقيقا ... اعترافهم معبرا عن حالتهم الداخلية بقدر الامكان .

أما الاشخاص المتقدمون فى حياتهم الروحية فعليهم واجب آخر فى هذا الأمر ، وهو أن يحاسبوا انفسهم من الناحية الايجابية ، ونقصد بذلك الفضائل المسيحية التى قصروا فى التحلى بها .

ونحن جميعا مطالبون بحياة الكمال والقداسة . وعلينا أن ننمو فى النعمة والفضيلة كقول الرسل « انموا فى النعمة وفى معرفة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح » (٢ بط ٣ : ١٨) .

اذن فعلى الاشخاص النامين روحيا أن يحاسبوا انفسهم من الناحيتين السلبية والايجابية ليكون ذلك حافزا لهم على استمرار النمو فى الحياة المقدسة مع الرب .

*

صلوات

صـــلاة قبـل الاعتراف :

أيها الآب القدوس الذى يحب رجوع الخطاة ، وقد وعدت انك مستعد لقبولهم ، وأن من يقبل اليك لا تخرجه خارجا . انظر يا رب الآن الى نفس خاطئة قد عادت راجعة اليك ، بعد أن ضلت وهامت فى أودية العصيان زمانا طويلا . فيه تمررت وشعرت بشقاوتها لبعدها عن ينبوع خلاصها . والآن ترتد اليك ، عالمة انك كل راحتها وخلاصـــها . تطلب منك ان تطهرها من الادناس والاقذار التى توحلت فيها . اقبلها ولا ترفضها فانك ان نظرت اليها بحنوك وعاملتها برحمتك ، تنقت وخلصت وشفيت من أمراضها . وان أهملتها جفت وبادت وهلكت . امنحنى يارب نعمة بها أتقوى على الدنو منك بايمـــان وطيد ورجاء تام . وهب لذاكرتى ان تمثل امام عينى كل آثامى التى اقترفتها واهنت بها صلاحك ، لاعترف بذنوبى واكره العودة اليها . اعطنى أن أمقت وابغض الخطية واسبابها . واقطع عنى كل الاسباب التى تقودنى اليهـــا ، وليبكتنى روحك على آثامى . انر قلبى وازل الحجاب المغشى على عقلى ، لأرى كم اخطأت وأسأت وتركت واهملت . وامنحنى عزما وحزما على عدم الرجوع الى الاثم لأثبت فى حفظ وصاياك ، واحيا لمجد اسمك القدوس كل أيام غربتى فى هذا العالم . ولك كل مجد من الآن والى الأبد آمين .

صـــلاة بعد الاعتـــراف :

أشكر صلاحك أيها الآب محب البشر لأنك لم تشأ هلاكى ، بل أيقظتنى ونبهتنى من غفلتى وهديتنى الى طريقك ، ورددتنى من وادى الهلاك الذى كنت تائها فيه ، الى حمى حضنك الامين . فاملأنى بالرجاء والايمان . وطهر قلبى من الشر . اقبلت اليك يارب كالمريض الى الطبيب الشافى ، وكالمفتقر الجائع الى الغذاء المشبع ، وكالعطشان الظامىء الى ينابيع المياه الحيـــة ، وكالفقير الى مصدر الغنى ، وكالخاطىء الى المخلص ، وكالمستوحش الحزين الى المســـلى المعزى الامين ، وكالمائت الى ينبوع الحيــــاة . لأنك خلاصى ، وطبيبى ، وحياتى ، وقوتى ، ورجائى ، وتعزيتى ، وسلوانى ، ومجدى ، وسعادتى ، وفيك كل راحتى . فأعنى واحفظنى وسيج حولى . وعلمنى ان أضع بين يديك كل ارادتى ، لأسير حسب مشيئتك . اعن ضعفى كى أثبت وأدوم أمينا لك الى النهاية . ولك كل مجد من الآن والى الأبد آمين .

التناول

« من يأكل جسدى ويشرب دمى ، يثبت فى وأنا فيه » (يوحنا ٦ : ٥٦)

+ يا لشرف وفاعليـــة هــذا السر !

+ كيف نستفيد من هذا السر المقدس ؟

+ ماهيـــة التنــــاول ؟

+ معلومات عامة عن التناول

+ صلوات قبل وبعد التناول

بالشرف وفاعلية هذا السرّ !

كثيرة هى احسانات القدير ووافرة هى نعمته ، وقوية هى قدرته ، وعميقة هى محبته ... حتى لقد اجاد القديس غريغوريوس الثيولوغوس التعبير حينما قال فى قداسه الالهى « قدوس قدوس قدوس انت ايها الرب وقدوس فى كل شىء ... غير موصوفة هى قوة حكمتك ، **وليس شىء من النطق يستطيع أن يحد لجة محبتك للبشر ... » .. يقول القديس يوحنا ذهبى الفم** « كم منكم يقول الآن ليتنى كنت أرى هيئة الرب وشكله وملابسه . فها انت تنظره وتلمسه وتأكله هو عينه ، ثم تشتهى أن ترى ملابسه ، مع انه يعطيك ذاته ، لا لتراه فقط بل لتلمسه أيضا ولتأكله ولتأخذه فى داخلك .. فتأمل الكرامة التى كرمت بها ، والمائدة التى تتمتع بها !! ان الذى تنظر اليه الملائكة وترتعد ولا تجسر أن تحدق به بلا خوف من أجل البهاء الساطع منه ، هذا نفسه نحن نغتذى به ، وبه نتحد .. » .

ان كانت أعمال الله مملوءة عظمة وبهاء ، لكن سر الافخارستيا (التناول المقدس) هو أبهاها جميعا . وان كان الله منحنا أسلحة روحية نحارب بها ونغلب ، تلك التى تحدث عنها الرسول فى (أف ٦ : ١١–١٦) ، **لكن هذا السر يعتبر ولا شك ، أكثر تلك الاسلحة الروحية قوة ومضاء** . ولا عجب فى ذلك فانه امتداد لذبيحة الصليب الكفارية التى بها قدم ابن الله الوحيد ذاته فداء عن العالم كله ، وسحق الشيطان وكسر شوكة الموت وغلب الهاوية .. قال القديس مقاريوس الكبير « بهذا السر (التناول) تحفظون الاعداء ومن يتهاون بهذا السر فان قوات الظلمة تقوى عليه » ...

بالتناول نتقوى للانتصار على أسباب الخطية وأخصها الشهوة الداخلية وهجمات الشياطين ، ومغريات العالم وعثراته ، ولهذا دعته الكنيسة « خبز الاقوياء » . ولا عجب فى ذلك فنحن نتناول ذلك الذى قيل عنه « ان **قوة** كانت تخرج منه وتشفى الجميع » (لو ٦ : ١٩) .

يقول القديس يوحنا ذهبى الفم « **فلنقترب منه بايمان نحن المرضى . فان الذين كانوا يلمسون طرف ثوبه كانوا ينالون موهبة هكذا عظيمة ، فكم بالأحرى ينال منه الذين يحصلون عليه كله ويتناولونه** » (ميمر ٥٠ فى انجيل

متى) . **ويقول ايضا** « لنعد من هذه المائدة كأسود تضطرم فينا نار المحبة وترتعب منا الشياطين » (ميمر ٦٤ فى يوحنا) . **ويقول القديس أمبروسيوس** « اتخذ الرب يسوع ضيفا لروحك ، لأنه حيث المسيح فهناك ... فاذا رأى العدو هذا الضيف يغلق فى وجهه أبواب تجاربه ، حينئذ ... وتقضى ليلك ناعم البال » (عظة ٨ على المزمور ١١٨ : ٤٨) .

ان أسلحة محاربتنا الروحية تستمد قوتها من النعمة الالهية التى ... بدم المسيح ؛ لكن هذا السر هو دم المسيح نفسه وجسده نفسه ! وحينما نستخدم الاسلحة الروحية الاخرى نحارب أعداءنا بقوة المسيح ، **لكن فى هذا السر يقهر المسيح بنفسه اعداءنا بنا** ، لأنه سبق وقال « من يأكل جسدى ويشرب دمى يثبت فى وأنا فيه » (يو ٦ : ٥٦) . وقال معلمنا بولس الرسول « فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فى » (غل ٢ : ٢٠) . **ولهذا فحينما نقهر مقاومينا ونغلب اعداءنا ، فان دم المسيح هو الذى يغلب** كما هو مكتوب فى سفر الرؤيا « وهم غلبوه (ابليس) بدم الخروف (المسيح) » (رؤ ١٢ : ١١) ، او كما قال داود النبى متنبئا فى مزموره الخالد الذى مطلعه : الرب راعى فلا يعوزنى شيء « **هيأت قدامى مائدة تجاه مضايقى** » (مز ٢٣ : ٥) . ان هذه هى المائدة المقدسة التى رتبها الرب لنتقوى بها ضد أعدائنا الروحيين .

ان التناول من جسد الرب ودمه هو قوت للحياة وغذاء للروح . وهو الطعام الذى أعده الرب لخائفيه ، كما قال الآباء القديسون فى تفسيرهم (مز ١١١ : ٤ ، ٥) « صنع ذكر لعجائبه . حنان ورحيم هو الرب . **اعطى خائفيه طعاما** . يذكر الى الابد عهده » . ومن ثم فقد هتف القديس اوغسطينوس قائلا « يا لسر الاحسان . يا سمة الوحدة . يا وثاق المحبة . **فمن أراد أن يحيا بك ويفوز بالحياة ، فليقترب ويتناول هذا الجسد فيحيا** » (مقالة ٢٦ فى يوحنا) . **وكما ان المن قات بنى اسرائيل المسافرين فى البرية حتى دخلوا أرض الموعد (اورشليم الارضية) ، هكذا الافخارستيا فانها تقيت أنفسنا وتحفظها فى هذه الحياة الى أن تصل أورشليم السمائية .**

ان وعود السيد المسيح التى تركها لنا وهو يؤسس هذا السر ويسلمه لتلاميذه الإطهار ، تدعو الى وقفات طويلة ، والى مزيد من التامل :

« من يأكل جسدى ويشرب دمى **يثبت فى وأنا فيه** » ... **الثبات فى المسيح** : كيف يحدث ، وما هو كنهه ؟ نحن لا نعرف ، ولا احد يعرف .. !! كل ما نعرفه هو شيء عن بركات هذا الثبات وفاعليته . قال السيد له المجد « **الذى يثبت فى وأنا فيه هذا يأتى بثمر كثير .. وان كان احد لا يثبت فى يطرح خارجا كالغصن فيجف ويجمعونه ويطرحونه فى النار فيحترق . ان ثبتم فى .. تطلبون ما تريدون فيكون لكم** » (يو ١٥ : ٥ ـ ٧) . هكذا بالتناول

يثبت المؤمن فى المسيح ، والمسيح يثبت فيه ، ويستطيع أن يردد مع بولس الرسول « حياتكم مستترة مع المسيح فى الله » (كو ٢ : ٣) .

فما اعظم جودك يا الهنا وحبيبنا الذى أعددته لنا فى هذا السر !!

حينما حللت بمجدك على جبل سيناء قديما ، كان الجبل مضطرما بالنار يدخن ، وكان الامر هكذا « ان مست الجبل بهيمة ترجم أو ترمى بسهم . وكان المنظر هكذا مخيفا حتى قال موسى انا مرتعب ومرتعد » (خر ١٩ ، عب١٢: ١٨ — ٢١) . فى العهد القديم كانوا لا يجسرون على أن يمسوا الجبل الذى حللت بمجدك عليه ، وفى العهد الجديد يحملك الكاهن على يديه ، كما حملتك العفيفة مريم على ذراعيها ، بل نحن جميعا ناكلك لنثبت فيك ونحيا بك . . . مكتوب عنك انك « نار آكلة » (عب ١٢ : ٢٩) ، فكيف استحالت هذه النار التى تأكل الاشرار ، الى نار تطهرنا من خطايانا ، وتحرق كل زرع ابليس داخلنا ، وتضرم قلوبنا حبا لك وشوقا اليك ؟ !

وتتجاوز بركات هذا السر المقدس حياتنا الحاضرة الى حياتنا العتيدة. قال رب المجد « ان اكل احد من هذا الخبز يحيا الى الأبد ، والخبز الذى انا اعطى هو جسدى الذى ابذله من اجل حياة العالم .. من يأكل جسدى ويشرب دمى فله حياة ابدية وانا اقيمه فى اليوم الاخير » (يو ٦ : ١٥ ، ٥٤). قال القديس ايريناوس « كيف يقولون ان ذلك الجسد الذى اغتذى من الرب ودمه ، انما يصير الى الفساد ولا ينال الحياة ؟! اذن فليعدلوا عن زعمهم او فليكفوا عن الذبيحة » (ك ٤ و١٨ ضد الغنوسيين) . وقال القديس كيرلس الكبير (عمود الدين) « اعطانا جسده الحقيقى ودمه لكى تتلاشى بهما قوة الفساد ، ويسكن فى انفسنا بالروح القدس ، ونصير شركاء بالقداسة ، وأناسا روحيين أعلى من السماويين » (على متى ٢٦ : ٢٦) . وقال أيضا « ولو كان الموت الذى استولى علينا بسبب المخالفة قد أخضع الجسد البشرى لضرورة الفساد ، فمع ذلك بما أن المسيح هو فينا بجسده ، فاننا سنقوم بالتمام لأنه غير معقول وغير ممكن أن الحياة لا تحيى الذين هى فيهم » (فى يوحنا ٦ : ٥٥) .

انك بتناولك من السر الاقدس تقبل المسيح فى قلبك وفى داخلك . وما دخل المسيح مكانا الا باركه وقدسه وطهره : دخل احشاء مريم فجعلها ملكة السمائيين والارضيين . دخل بيت زكريا فامتلأ يوحنا من الروح وهو بعد فى بطن اليصابات . دخل مزود بيت لحم فصيره هيكلا وفردوسا للملائكة والبشر . دخل مصر فأهبط أصنامها . دخل الاردن فقدس مياهه . دخل بيت تلميذه بطرس فأبرأ حماته ، وبيت يايروس فأقام ابنته من الموت . ولج بيت زكا فبرره ، وبيت مريم ومرثا فصارتا قديستين . .

واذا كان الناس قد تمكنوا من حفظ الفواكه والخضر الى فترات طويلة بغير فساد، أفلا يحفظ جسد الرب ودمه الاقدسين حياتنا من فساد الخطية؟!!

كيف نستفيد من هذا السرّ ؟

عرضنا لطرف من البركات التى نستأهل لها بتناولنا هذا السر . لكننا نسأل أنفسنا ، لماذا لا نشعر بتلك البركات القدسية حينما نتقدم الى المائدة الربانية ؟

والجواب على ذلك ، لأننا لا نستعد الاستعداد الواجب اللائق بهذا السر العظيم ، ولا نصرف الوقت أو نبذل الجهد فى هذا الاستعداد . .

فلقد تعب نوح مدة مائة عام فى بناء الفلك الذى خلص به مع نفر قليل، وسليمان صرف سبع سنين بنى فيها هيكلا للرب واقام عيدا لتدشينه استمر سبعة ايام . وقرب الف ذبيحة سلامة . . ونحن لا نكاد نصرف نصف ساعة فى الاستعداد لنوال هذه النعمة العظيمة !!

وها نحن نعرض هنا لبعض الممارسات الروحية التى تعيننا بنعمة الرب على التمتع ببركات التناول المقدس . ويحسن أن نبدأ بهذه الممارسات منذ غروب اليوم السابق للتناول حتى ما نهيىء ذواتنا جيدا . وهذه الممارسات الى جانب حساب النفس والاعتراف التى تحدثنا عنها قبلا . .

أولا حرّك عواطفك واعدد ذاتك

انت الآن فى غروب اليوم السابق للتناول . اجلس مع نفسك جلسة هادئة ، لكى تحرك فى قلبك العواطف والاشواق المقدسة نحو حبيبك يسوع المسيح ربنا ، الذى يقدم لك ذاته فى هذا السر المقدس . واعلم انك كلما اعددت ذاتك جيدا ، كلما شعرت بتعزيات الله وبركاته تملأ جنبات نفسك .

لقد سأل التلاميذ السيد المسيح «أين تريد أن نمضى ونعد لتأكل الفصح؟» فأرشد الرب اثنين منهم الى « **علية كبيرة مفروشة معدة** » (مر ١٤ : ١٥) . فالسيد المسيح هو الذى اختار اذن المكان الذى أكل فيه الفصح مع تلاميذه، وأسس فيه سر الافخارستيا المجيد . لقد اختار « علية ، مفروشة ، معدة » أن ذلك المكان الذى اختاره بما فيه من صفات له دلالة لا ينبغى أن تفوتنا . .

لقد اسس الرب هذا السر فى علية (غرفة علوية) ، اى فى مكان مرتفع فى اعلى المنزل . الا يشير ذلك الى الرفعة ؟ ! ... فى حادث التجلى ، حينما اراد المسيح ان يظهر مجد لاهوته لثلاثة من تلاميذه اخذهم **الى جبل عال** (مر ٩ : ٢) . وهكذا من يريد ان يلمس مجد الرب . عليه ان يرتفع بالتأمل . ثم كانت تلك العلية « مفروشة معدة » ... ان الرب يريد أن تكون قلوبنا ايضا مزينة بالفضائل معدة لاقتباله . انه لا يكفى أن نرفع الاقذار من الطريق فى حالة استقبال العظماء بل يجب أن يفرش الطريق ويزين . وهكذا نحن ايضا لا يكفى أن ننظف قلوبنا من الادناس والخطايا ، بل علينا ان نزينها ايضا بمشاعر الحب والانسحاق .

اجلس مع نفسك وتأمل كيف أن مخلصنا يريد — باشتراكك فى هذا السر — أن تهيىء له مكانا فى قلبك حتى ما يصبح متحدا معك ، ويساعدك فى ان تطرد عنك كل شهواتك ، وتتغلب على كل أعدائك .. ورغبة مخلصنا فى الاتحاد معنا سامية جدا ، ولا نستطيع اداركها . ان الذى دفع مخلصنا الى ذلك هو حبه لنا . لكن لماذا احبنا ؟ نحن لا نعرف . كل ما نعلمه انه أحبنا بلا سبب . وعبر عن ذلك بقوله « ولذاتى مع بنى آدم » (أم ٨ : ٣١) .

ان الله بترتيبه هذا السر المقدس يتنازل عن مجده ، ويحول ذاته الى ماكل حتى ما تشبع نفوسنا ذلك الشبع الذى قال فيه « طوبى للجياع والعطاش الى البر لأنهم يشبعون » (مت ٥ : ٦) ، وحتى ما ينقذ نفوسنا ويتحد معنا اتحادا مذهلا . فاذا كان الامر هكذا ، فكم يجب علينا أن نجتهد فى اعداد نفوسنا لاقتباله ؟ !

فاذا كان موسى صنع تابوتا من خشب لا يعتريه فساد وغشاه بالذهب الخالص ليضع فيه لوحى الشريعة ، فكم بالأولى يقتضى ان تكون النفس التى يدخلها رب الشريعة خالية من فساد الخطية ، ومزينة بذهب الفضائل الالهية! واذا كان يوسف الرامى قد وضع جسد المخلص فى قبر جديد لم يدفن فيه أحد اكراما له ، حتى لا يكون الجسد المقدس حيث توجد النتانة ورمم الموتى ، فكيف يتجاسر المسيحى ويقتبل الرب يسوع فى قلب قد دفنت فيه الاحقاد ومحبة العالم ، وتفوح منه رائحة الشهوات الدنسة !!

اياك أن تتقدم الى هذه المائدة وانت غير مستعد وليس عليك ثياب العرس (مت ٢٢ : ١ — ١٤) . ان السيد المسيح أقام ابنة يايروس من الموت ثم أعطاها لتأكل ... وانت أيضا اقم نفسك من موت الخطية بالتوبة الصادقة ، ثم تقدم لتأكل من هذا الخبز السماوى ... ان المن الذى عال به الله شعبه فى البرية ، كان رمزا لجسده ودمه الأقدسين. وهكذا نحن فى برية هذا العالم ، علينا أن نقتات بالمن الروحى . لكن المن لم يعط لبنى اسرائيل

لا بعد خروجهم من مصر — أرض العبودية — وعبــورهم البحر الاحمر . هكذا لا يستحق أن يقتبل هذا الطعام الروحى الا من تحرر من أمر فرعون روحى اى ابليس ، وجاز بحر التوبة . .

تأمل فى محبة الله الفائقة

حول تفكيرك للتأمل فى محبة الله التى اظهرها لك الرب فى هذا السر. ن الله لم يكتف بخلقك على صورته كشبهه ، ولم يكتف بارسال ابنه الوحيد كى بآلامه الشديدة وموته المحيى ينقذك من عبودية ابليس ويردك الى رتبتك لأولى ، لم يكتف بكل هذا ، بل أعطاك أيضا جسده ودمه غذاء لك وشــفاء أسقامك الروحية . .

فكر مليا متى بدأ الله يحبك ؟ هل فى نفس الوقت الذى بدأت أنت تحبه، و تبل ذلك حينما كنت بعد طفلا وكان ملاكك كل حين ينظر وجه الآب الذى فى السموات ؟ لقد احبك الله قبل ذلك ، قبل مجيئك الى هذا العالم، **بل قبل** نشائه ، منذ الازل !! فكما ان المرأة الحبلى تعد لجنينها المنتظر ولادته ، لأقمطة والملابس والسرير الذى سيرقد فيه وما الى ذلك من اللوازم ، ولو نه لم يكن قد أتى بعد الى العالم ، هكذا حينما حبلت بك محبة يســوع لمسيح ربنا ، وقبل أن تلدك للخلاص ، وتصيرك ابنا لله ، بل منذ الأزل ، كانت تعد لك كل ما تحتاج اليه من نعم ووسائط روحية « محبة أبدية أحببتك من أجل ذلك أدمت لك الرحمة » (أر ٣١ : ٣) .

ان محبة السيد الرب لم تكتف بالخلاص الذى تدمه لنا والفــداء الذى ندانا به ، بل اعطانا وعدا وعهدا أبديا ان يكون معنا كل الايام حتى انقضاء لدهر (مت ٢٨ : ٢٠) ، ووجوده معنا ليس فقط من ناحية عنايته ، بل فى هذا السر أيضاالذى فيه يكون بجسده وسط شعبه . نعم ما أبهى الاســم لذى سر الله أن يسمى به « عمانوئيل » الذى تفسيره الله معنا .

فى خلق العالم ظهرت قدرة الله العظيمة ، وفى هذا السر تجلت محبتــه الفائقة الجليلة . لقد أولم احشويرش ملك فارس وليمة عظيمة دعا اليهــا وجهاء مملكته ، استمرت ستة شــهور متوالية (أس ١) ، ولا شــك انها كانت حديث العالم وقتذاك . . ولكن هل تقاس وليمة احشويرش بوليمــة السيد المسيح القدسية التى دامت قرابة الفى عام وستبقى الى نهاية العالم؟! علما ان احشويرش قدم لمدعويه ماكولات ارضية ، اما يسوع المسيح فقد قدم ذاته . . . لم يسمع فى التاريخ أن احدا اطعم أولاده نفســه . بل على العكس سمعنا عن امهات تبحن اطفالهن فى مجاعات واكلنهن !!

ان محبة السيد المسيح تتضح بجلاء اذا تاملنا الظروف التى أسس فيها هذا السر . لقد أسسه فى الوقت الذى كان الناس يتكتلون ضده ، ويحيكون المؤامرات للتخلص منه بموته ميتة شنيعة . ففى الوقت الذى كان الناس يهيئون فيه وسائل موته ، كان هو منشغلا باظهار آيات حبه باعطائهم قوت الحياة !

فى الوقت الذى كان النجار يصنع صليبه ، **والحداد يعد المسامير التى** ستخترق جسده المقدس ، **والحاقدون يجمعون اقسى انواع الشوك ليغرس** فى جبينه الطاهر .. فى ذلك الوقت عينه كان يسوع يعد البشر بقوت الحياة الذى هو جسده !! قال القديس يوحنا ذهبى الفم « **أى راع يغذى خرافه** باعضائه ؟ ! ومالى اذكر الراعى ، ونحن راينا أمهات كثيرات دفعن أولادهن بعد أوجاع الولادة الى مرضعات تربيهن . وهو لم يطق ان يفعل معنا هكذا ، بل شاء هو نفسه ان يغذينا بدمه ، ويجعلنا مرتبطين ومتحدين بذاته بكل الوسائط » .

ثالثاً وفى اتضاعه العجيب

اذا كنت قد تاملت فى محبة الله وانت تعد ذاتك للتقدم للسر المقدس ، فهلا حولت تفكيرك ايضا للتأمل فى اتضاع مخلصك الذى يذهل العقول ؟ ! **انه لم يكتف باظهار حبه لنا لكنه أظهره فى اتضاع .. بل ان عمق حبه ليظهر واضحا فى فرط اتضاعه** !! قال القديس ايرونيموس (جيروم) حينما اتوا اليه بالسرائر المقدسة ساعة نياحته « ما هذا الاتضاع يا سيدى ، الذى تريد به ان تاتى الى خاطىء ، وترضى — لا ان تؤاكله فقط — بل ان تؤكل منه ايضا » ! ان التامل فى اتضاع السيد الرب يولد فى نفوسنا اتضاعا ، وبذا نستاهل لحلوله فى هيكلنا الضعيف . فهو الذى فى اتضاعه امرنا ان نتشبه به « تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب » (مت ١١ : ٢٩) . ان كان العظيم الجبار القادر على كل شىء قد اتضع لأجلى ليرفعنى ، أفما ينبغى على ان اتضع لأستاهل حلول الرب فى داخلى ؟

ما هذا الاتضاع يا سيدى ؟ ! ان السماء غير طاهرة فى عينيك، وتدعونى انا الأثيم الدنس للدنو منك ، بل للاتحاد بك باكل جسدك ! من كان يصدق هذا الكلام لو لم تكن انت الذى نطقت به يا الهى؟! ان اليصابات، حينما زارتها امك الطاهرة قالت فى اتضاع « من اين لى هذا أن تاتى أم ربى الى » (لو ١ : ٤٣) فكيف يكون شعورى حينما اتامل انى مزمع ان أقتبل — لا العذراء مريم ، بل الهها وخالقها وفاديها؟ !! واذا كان قائد المائة الوثنى قد وجد غير مستحق ان يذهب المسيح الى بيته ليشفى خادمه، وقال له « لست مستحقا أن تدخل تحت سقفى ، ولكن قل كلمة فقط فيبرأ غلامى » (مت ٨ : ٨) ، فماذا يكون موقفى

وشعورى أنا الذى عرفت الحق ، واستنرت بالنعمة ، وذقت الموهبة السماوية ، وصرت شريك الروح القدس ، وذقت كلمة الله الصالحة ، وقوات الدهر الآتى (عب ٦ : ٦) ؟!! .

ممارسات قبل التناول وبعده

الممارسات التى تحدثنا عنها آنفا تقوم بها فى اليوم السابق للتناول ، فى الغروب او المساء . يستحسن ان تنام مبكرا تلك الليلة حتى تنهض مبكرا فى صبيحة اليوم التالى لتستأنف استعدادك للتقدم الى الاسرار المقدسة . اذا استيقظت اثناء الليل خلال فترة نومك ، فاملأ قلبك وفمك ببعض الكلمات ذات الرائحة الذكية التى يشتمها الرب ، رائحة سرور ورضى ، حتى بذلك تستعطر نفسك لاستقبال الختن السمائى ، الذى يسهر وأنت نائم ، ويقدم لك نعما ثمينة اذا ما أعددت ذاتك كما يجب .

(أ) صبيحة التنــــاول :

فى الصباح قبل التوجه الى الكنيسة ، افحص ذاتك مليا ، وحاول ان تستعرض كل الاوقات التى ابتعدت فيها عن الرب واخطأت اليه ، منذ اخر مرة تناولت فيهــا حتى تلك الساعة . تذكر أنك احتقرت الرب فى كل مرة تعلقت فيها بالخطية ... ضع كل خطاياك وشـــهواتك المتجلة على الرب مخلصك ، فهو الذى يحمل خطايا كل العالم . لكن باعد بين نفسك وبين اليأس والانزعاج ، بل املأ قلبك بالرجاء ، من أجل النعمة الفائقة التى انت مزمع أن تنالها . تقدم الى الرب فى اتضاع ، واعدد له مظلة مقدسة فى قلبك حتى ما يدخل اليك ويستظل ، ولكن ليس مع موسى وايليا فى هذه المرة كما حدث فى التجلى فوق الجبــل ، بل معك انت مظهرا لك مجــده ، هاتفا من اعماقك « جيد يا رب أن تكون ههنا » . حاول أن تقصى عن قلبك كل شهوة ، واغلق بابه حتى تمنع اى أحد او اى شىء من ولوجه سوى الرب وحده ... فى طريقك الى بيت الله ذاك اليوم ، جاهد اكثر من اى يوم اخر ، ان تحفظ عقلك وقلبك فى الرب ، وفيما انت مزمع أن تقتبله بعد وقت قصير . ردد المزامير التى تتلى عادة فى الذهاب الى بيت الرب ، وحرك قلبك بالعواطف نحو محبة الله واتضاعه على غرار ما ذكرناه سابقا .

(ب) أثناء القداس الالهى :

قف فى مكان هادىء فى الكنيسة حتى لا تنشغل بما يقطع عنك سلسلة تأملاتك . وعندما يقترب وقت التناول ، فكر فى عمق واتضاع : من هو يسوع المزمع ان يأتى اليك ويحل فيك ، من انت المزمع ان تقبله ؟ !

انه ابن الله العظيم الذى ترتعد منه السموات وكل القوات ، هو قدوس القديسين . فى محبته لك اخلى نفسه آخذا صورة عبد ، **وهو الاله الحامل** كل الاشياء بكلمة قدرته ...

ومن أنت ؟ انك لا شىء . انك عدم — بل صرت دون العدم بفسادك وشرك ، اسوأ من كافة المخلوقات ، وصرت اضحوكة الشياطين . لقد احتقرت الهك وجابلك العظيم ، وعوضا عن أن تشكره على احساناته ، دست بقدميك دمه الذى لا يقدر بثمن ، المسفوك لأجلك (عب ١٠ : ٩) . ومع كل ذلك ما زال يدعوك الى عشائه المقدس من اجل محبته الدافقة لك ، التى لا تفتر ولا تتغير .. وليس هذا فقط ، **بل ان محبته تصل الى حد انه يرغمك على الاقتراب منها** ، بتوعدات مخيفة « ان لم تأكلوا جسد ابن الانسان وتشربوا دمه فليس لكم حياة فيكم » (يو ٦ : ٥٣) .. وكما انه لم يغلق دونك باب رحمته ، فهو ايضا لا يحول وجهه عنك حتى لو كنت فى خطيتك مستعبدا لكل الشهوات والرذائل .

(د) اللحظـــة الرهيبـــة :

وبعد ان تكون قد حصنت ذاتك برحمته ، واستدفأت بمحبته ، تقدم الى التناول المقدس فى رهبة وخشوع مرددا :

« يا ربى انى غير مستحق ان امسك . لأنى اغضـــبتك مرارا كثيرة بخطاياى ، ولم انح بعد على افعالى الاثيمة جميعها . انى غير مستحق يا الهى ان اقبلك فى داخلى لأنى لم اطهر بعد ذاتى مما لا يرضيك . لقد قبلتك مريم امك لأنها كانت « ممتلئة نعمة » ، أما أنا فمملوء اثما ومشحون رياءا . انى غير مستحق يا ملكى ان اقبلك داخلى لأنى لم اسلم ذاتى تماما وباخلاص لمحبتك يا الهى الكلى القوة والصـــلاح ، اجعلنى — برحمتك ومحبتك — اهلا لاقتبالك فقد اتيت اليك بايمان » .

وفى **لحظة التناول** حينما تفتح فمك للتناول من الجسد الطاهر ، قل للأب الكاهن الممسك الجسد بيمينه « اخطأت حاللنى يا ابى » ثم اقبل بكمال الايمان والرجاء والمحبة ، ذاك الذى به ومنه ومن اجله تؤمن وترجو وتحب ... ضع لفافة التناول على فمك فى شوق وحرص ، وكأنك تريد أن تخبىء كنزا عظيما حتى لا يبصره أحد . نعم ان هذا هو الكنز المخفى فى الحقل ، والؤلؤة الواحدة الكثيرة الثمن التى وجدها التاجر (مت ١٣) ... او كأنك تريد أن تخبىء النعمة العظيمة فى قلبك حتى لا تخطىء الى الرب . متشـــبها بداود العظيم حينما قال « خبأت كلامك فى قلبى لكى لا أخطىء اليك » .

(د) عقب التنـــاول :

+ فى الكنيسة : بعد أن تكون قد تناولت من الجسد والدم الاقدسين وصرفت المناولة بالماء كما هو متبع فى كنيستنا ، **انتح مكانا هادئا فى خورس المتناولين ، واغلق على نفسك فى أعماق قلبك الخفية ، ناسيا كل ما هو موجود** وصل الى الله قائلا :

« ايها الملك الكلى القدرة فى السماء وعلى الارض .. ما الذى جعلك تدخل قلبى غير المستحق ،فى حين انى بائس وفقير واعمى وعريان ؟! لا شىء يا سيدى ، سوى حبك الذى لا يعبر عنه . ايها الحب غير المخلوق ، وغير المدرك ، ماذا تريد منى أنا المسكين ؟ ! لا شىء كما أعرف سوى حبى لك . لا شىء سوى الا تشتعل نار أخرى على مذبح قلبى سوى نار حبى لك ، تلك التى تبيد كل حب غريب وكل رغبة غير مقدسة . استمع يارب الآن تعهدات قلبى . انظر الى ، واربط رغبتى برغبتك ، وارادتى بارادتك . وكما أعطيتنى ذاتك بالتمام ها أنا أعطى ذاتى كلها لك حتى اكون بالتمام فيك .. من ذاتى ليس لى قوة كافية لأتمم هذا الأمر ولكنى واثق انى ســأوفق لأنك منـــذ الآن معى » .

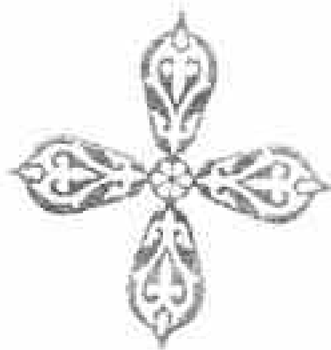
وحتى بعد أن يعطى الكاهن التسريح للشعب لينصرفوا ، لا تسرع انت بالانصراف من الكنيسة ، لئلا يلقاك اخوانك واصدقاؤك وتتحدثوا ســـويا فيما ينفع ولا ينفـــع ، وربما انقلب الامر الى مزاح . بل انتظـــر بعض الوقت فى الكنيسة حتى تضمن انصراف المصلين ، فضلا عن استغلال مثل هــذه الفرصة للصلاة والطلبة . **حاول فى يوم تناولك أن تســتفيد من النعمة التى نلتها وتخزن روحيا مما ينفعك فى أوقات جدبك الروحى التى قد تأتى عليك .** ولذا ننصح بالحرص على التناول فى الايام التى نضمن فيها هدوءا بقـــدر الامكان ، حتى يمكننا تنفيذ التدريبات الروحية التى نتحدث عنها ، للاستفادة بقدر الامكان من فاعلية هذا السر المقدس . وعلى سبيل المثال لا ننصـــح بالتناول فى القداس الاول يوم الاحد بالنسبة لمن طبيعـــة أعمـــالهم التى سيمارسونها عقب التناول لا توفر لهم الهدوء المطلوب ، الا اذا دعت ضرورة الى ذلك .. وهذه هى ناحية من **حكمة الكنيسة لاولادها حينما تأمرهم ببعض الممارسات الجسدية مثل عدم البصق أو اخراج شىء من الفم فى يوم التناول، حتى يظل المتناولون ـــ الى اطول وقت ممكن ـــ متذكرين هذه النعمة التى اقتبلوها ، فيحاولون ان يحافظوا على حياتهم ، ويرفعوا مشـــاعرهم الى السماويات .**

+ فى المنـــزل :

اقصد الى منزلك مباشرة ـــ وان كان ممكنا فلا تشغل نفسـك فى أى عمل جسدانى أو عالمى فى الفترة التى تعقب تناولك ـــ ولا يدخل فى هذا بطبيعة

الحال الخدمة الروحية واستذكار الدروس بالنسبة للطلبة ... حاول ايضا فى المنزل أن تنفرد بقدر امكانك . لا تسرع الى تناول وجبة طعام ، بل ادخل من توك مخدعك بمشاعر مقدسة وارفع صلاة الى الله أن يحفظ حياتك ويجعل تناولك فى ذلك اليوم خاتمة لحياة الانحلال والتهاون والفتور ... الى آخر امثال هذه الطلبات . سيكون لك فى المنزل فرصة أنسب مما كان لك فى الكنيسة عقب التناول ، تستطيع ان تحدث الرب فيها بأكثر حرية عن مشاعرك نحوه وطلباتك اليه .

حاول ان تمضى يومك هذا فى هدوء . واعلم أن الشيطان يترصد خطواتك ويتربص بك وينصب لك شباكه ليوقعك فى خطية او يلحق بك ضعفا . فكن حذرا حتى من المضايقات البسيطة التى قد تقابلك . ان الشيطان فى ذلك يكون كالثعبان الذى يترصد خروج البيضة من الدجاجة حتى ينقض عليها ليخطفها ، وهو يتربص لك ، وقد نلت نعمة عظيمة وتسلحت بسلاح بتار قوى . جاهد ايضا أن تزيد ايمانك بالسر المقدس الذى اقتبلته ليجعلك اكثر قداسة وبرا وبركة ، فطوبى للذين آمنوا ولم يروا (يو ٢٠ : ٢٩) . ويصف القديس باسيليوس الكبير ، باكثر ايضاح ، الواجب الموضوع على المتناول من السر المقدس ، مستندا الى كلمات بولس الرسول « فانكم كلما اكلتم هذا الخبز ، وشربتم هذه الكاس ، تخبرون بموت الرب الى أن يجىء » (١ كو ١١ : ٢٦) ، فيقول ان هذا الموت احتمله ابن الله من اجل كل البشر ، وهكذا ايضا من اجل كل المتناولين « كى يعيش الاحياء فيما بعد ، لا لانفسهم ، بل للذى مات لاجلهم وقام » (٢ كو ٥ : ١٥) . ولذا فان كل الذين يتقدمون الى التناول المقدس بايمان يجب أن يكونوا مستعدين امناء لوصايا الله وارادته ، وأن يضعوا انفسهم من اجلها ، والا يعيشوا فيما بعد لأنفسهم — للعالم او للخطية ، لكن لله الذى اقتبلوه فى داخلهم بالتناول المقدس ، ذاك الذى مات لاجلهم وقام . واياك أن تشابه سكان اورشليم الذين قبلوا المسيح بالفرح والتهليل ، متهللين فى يوم احد الشعانين « اوصنا .. مبارك الآتى باسم الرب » ، وبعد قليل طردوه من المدينة . فى الصباح فرشوا ثيابهم امامه ، وفى المساء تشاوروا على نزع ثيابه عنه ... بل كن امينا فى محبتك ووفائك له ، واطلب اليه ان يثبتك فى طريق النعمة ، ويحفظ عليك هذا الثوب الذى لبسته طاهرا نقيا ..



ماهية التناول

والآن بعد ما عرضنا له من بركات التناول وفاعليته ، نتساءل ما هى ماهية التناول او ما هو غاية التناول اذن ؟

(أ) هو عهـد :

التناول هو عهد مقدس بين الله وشعبه به يكون لهم الها ، ويكونون له بنين « هذه الكأس هى العهد الجديد بدمى الذى يسفك عنكم » (لو ٢٢ : ٢٠). وتكلم معلمنا بولس الرسول عن هذا العهد قائلا « هوذا أيام تأتى يقول الرب حين اكمل مع بيت اسرائيل ومع بيت يهوذا **عهـدا جديدا** ، لا كالعهد الذى عملته مع آبائهم يوم امسكت بيدهم لاخرجهم من أرض مصر ، **لأنهم لم يثبتوا فى عهدى** ، وانا اهملتهم يقول الرب . لأن هذا هو العهد الذى أعهده مع بيت اسرائيل . بعد تلك الايام يقول الرب اجعل نواميسى فى أذهانهم واكتبها على قلوبهم ، وانا اكون لهم الها وهم يكونون لى شعبا ... **لأنى أكون صفوحا عن آثامهم ولا اذكر خطاياهم وتعدياتهم فى ما بعد** » (عب ٨ : ٨ — ١٢) . وهذا العهد بين طرفين ، وله امتيازات كما أن له واجبات ومسئوليات ، وهذه وتلك واضحة من كلمات الرسل التى ذكرناها . أما العهد الاول الذى وضعه الله بينه وبين بنى اسرائيل عند اخراجهم من أرض مصر فكان هـو « خروف الفصح » الذى كان رمزا للعهد الجديد الذى كان مزمعا أن يؤسسه بذبيحة الصليب ، وكما نعلم ان التناول المقدس هو امتداد لذبيحة الصليب المقدسة . .

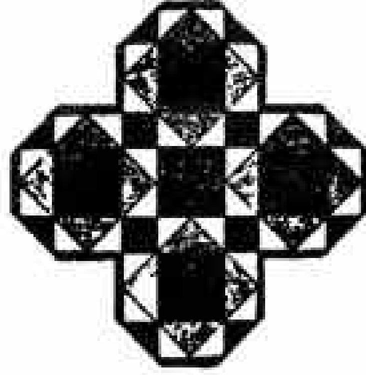
(ب) وعضوية فى الكنيسة :

هو عضويتنا فى الكنيسة المقدسة او بعبارة أخرى اننا جميعا أعضاء فى جسد المسيح الذى هو الكنيسة (أف ١ : ٢٣) . قال القديس بولس الرسول « كأس البركة التى نباركها أليست هى شركة دم المسيح . الخبز الذى نكسره أليس هو شركة جسد المسيح . فاننا نحن الكثيرين خبز واحد ، جسد واحد ، لأننا جميعا نشترك فى الخبز الواحد » (١ كو ١٠ : ١٦ ، ١٧) . ولذا **يتناول المؤمنون ليكونوا فى عهد مع بعضهم البعض متحدين كأعضاء فى جسـد واحد** « وان كان عضو واحد يتألم فجميع الاعضاء تتألم معه . وان كان عضو واحد يكرم فجميع الاعضاء تفرح معه » (١ كو ١٢ : ٢٦) . ولذا تصلى الكنيسة

فى القداس الباسيلى هكذا « أجعلنا مستحقين كلنا يا سـيدنا أن نتناول من قداساتك طهارة لأنفسنا وأجسادنا وأرواحنا **لكى نكون جسـدا واحـدا وروحا واحـدا ...** » .

(جـ) **نعمة روحية .. للتقـوى :**

هو نعمة روحية عظيمة تهبنا نعمة الحياة ، والثبات والنمو فيها بطريقة تفوق جميع الوسائل الروحية الأخرى . وقد تحدثنا عن ذلك قبـلا ... والكنيسة تعبر عن ذلك فتصلى فى بدء صلوات تقديس الخبز والخمر قائلة : « ووضح لنا هذا **السر العظيم الـذى للتقوى ..** » نعم انه سر للتقـوى ! وتصلى فى صلاة الخضوع التى تصلى سرا فى القداس الباسيلى بعد القسمة « نسأل ونطلب من صلاحك يا محب البشر لكى اذا طهرتنا كلنا تؤلفنا بك من جهة تناولنا من اسرارك الالهية لكى نكون مملوئين من روحك القـدوس ، وثابتين فى ايمانك المستقيم ، وممتلئين من شوق محبتك الحقيقية ، وننطق بمجدك كل حين .. » .



معلومات عامة عن التناول

المواظبة على التناول

ان كان التناول من السر المقدس له من الشرف والبركة والفاعلية الحظ الاوفر والاسمى والاعظم بين سائر الوسائط الروحية الاخرى ، فكم يجب علينا ان نسارع بهمة واشتياق واستعداد للتناول منه « **طهارة لأنفسنا واجسادنا وأرواحنا** » ! وكم يجب علينا أن نواظب على التزود دائما من السر الأقدس !

انه لا يوجد ما يمنعك يا اخانا العزيز والمائدة قريبة منك ، أن تتناول منها مجانا ، والاستعداد لها فى متناول يدك ... لكن يوجد كثيرون يحجمون عن التناول أما تهيبا من السر العظيم واما تهاونا فى أمر خلاصهم ، وسنتحدث عن ذلك .

يجب على كل المؤمنين ان يواظبوا على التناول من السر المقدس . انه لا يتطلب سوى الاستعداد الروحى ، وهذا ما يجب أن نكون عليه دائما . **هكذا كان يفعل المسيحيون فى العصور المتقدمة** . فكانوا يتقدمون للتناول من جسد الرب ودمه فى قداس الاحد من كل اسبوع . كان جميع المؤمنين بالكنيسة يتناولون كما نستدل على ذلك من كتب الكنيسة . ويحدثنا كاتب سفر أعمال الرسل عن المؤمنين فى الكنيسة الاولى فيقول : « وكانوا **يواظبون** على تعاليم الرسل ، **والشركة ، وكسر الخبز** والصلوات » (أع ٢ : ٤٢) . فبمداومتنا على الشركة المقدسة نشعر على الدوام بارتباطنا مع الله بالعهد المقدس للعيشة المرضية . ونحن نلمس هذه الحقيقة ظاهرة فيما لدينا من قوانين الرسل وآباء الكنيسة .. وقد ذكر يوستينوس الشهيد فى دفاعه أن الجسد المقدس كان يحمله خدام الكنيسة لمن عاقتهم ظروف قاسية عن مشاركة المؤمنين الحضور الى الكنيسة .

علينا اذن ان نتقدم للتناول بمواظبة اسبوعيا وفى القليل مرة كل اسبوعين ، وفى الاقل مرة كل شهر ...

ورب محجم عن التناول يعترض قائلا ان كثرة التناول تؤدى الى امتهان كرامة السر ، وتكرار التناول يضعف تاثيره الخشوعى فى النفس . وردا على هذين الاعتراضين نقول : التناول بما يسبقه من استعداد روحى ، وما له من فاعلية سرية روحية ، يوقظ الاحساس الروحى فى الانسان ويزيده خشوعا . ولو كانت هذه النظرية صحيحة لوجب علينا الامتناع بعض الوقت عن الصلاة الفردية حتى لا نفقد مشاعر الخشوع . لكن العكس هو الصحيح ، فالصلاة كلما كثرت واتصلت ، التهبت قلوبنا اكثر بالحب المتدس نحو الله . ولـذا يأمرنا الكتـاب أن نصلى « كل حين » و« بلا انقطاع » (لو ١٨ : ١ ، ١ تس ٥ : ١٧) .

التناول فى المناسبات

وثمة بعض المسيحيين لا يتناولون الا فى مناسبات معينة ، **حددوها هم** لانفسهم ، كيوم خميس العهد او تداس سبت الفرح مثلا . ونحن لا نعترض على التناول فى هاتين المناسبتين او غيرهما ، لكننا نعترض على قصر التناول عليهما فى الوقت الذى يجب أن نواظب على التنـاول فى فترات متقـاربة حتى نظل فى العهد المقدس مع الرب .

وثمة فريق آخر من المسيحيين يتناولون فى مناسبات خاصة بهم ، كالطلبة والطالبات الذين يتقدمون للتناول قبيل الامتحانات لكى يأخذ الرب بناصرهم ، وكبعض الاشخاص الذين يحرصون على التناول فى يوم ذكرى ميلادهم مثلا . ونحن لا نمانع فى الالتجاء الى الله فى وقت الشدة والضيق ، والرب قد قال « ادعنى وقت الضيق انقذك فتمجدنى » ، وايضا لا نمانع فى أن يبدأ الانسان عاما جديدا من حياته الجسدية بدءا مقدسا .. **حسن جدا أن يتذكر الانسان خالقه فى امثال هذه الظروف . لكن ينبغى ان يكون التناول ــ فى كل مرة نتقدم فيها ــ باستحقاق ، فيسبقه توبة حقيقية ، واعتراف كامل ، حتى لا تكون ــ على الاقل ــ خطايا الانسان حائلا بينه وبين رحمة الله فى نفس طلبته المـادية ..**

ثم التقليد الذى درجت عليه الكنيسة والمسيحيون من تقدم الخطيبين لاقتبال هذا السر قبيل اتمام سر الزواج . ان الفكرة الاساسية فى هـذا الامر ، ان احدا بطبيعة الحال لا يتناول الا بعد توبة صادقة واعتراف كامل . فاذا ما كان الانسان نقيا معترفا متزودا من الاسرار المقدسة فانه لن يحدث ما نراه من مشاكل الزواج الحالية التى تؤول الى القطيعة والانفصـال فى بعض الاحيان . **ولا خطا فى تقليد الكنيسة وما درج عليه المسيحيون ، انمـا**

الخطأ الذى يحدث فى امثال هذه الحالات ، هو ان التناول يتم بطريقة شكلية خالية من الروح . وقد لا يسبقه اعتراف ولا توبة ، او قد يسبقه اعتراف صورى . وغالبا ما يتم هذا التناول وهذا الاعتراف قبيل الزواج بيوم واحد ، حيث لا يمكن أن يساعد على استيفاء الحكمة الروحية التى من أجلها وضعت الكنيسة هذا التقليد . لأنه ــ بهذا الوضع الخاطىء ــ اذا اعترف أحد الخطيبين بمشاكل معينة ، فبديهى انه سوف لا يكون هناك مجال ولا وقت لعلاجها . وربما كان احد الخطيبين يعترف لاول مرة فى حياته ، والشخص المبتدىء فى ممارسة سر الاعتراف لا يمكن ان نتوقع منه فى هذه الحالة اعترافا كاملا صريحا . ونحن ننصح بأن يمارس الخطيبان سر الاعتراف من اول عقد خطبتهما ، ان لم يكونا مواظبين عليه من قبل ذلك فى حياتهما ، لان الامور الكنسية ليست مجرد طقوس جافة ، وانما هى روح وحياة .

معنى التناول باستحقاق

كثيرون يحجمون عن التناول من جسد الرب ودمه مع وجود الرغبة لديهم ، ويرجع احجامهم الى تهيبهم من السر وعدم فهمهم لمعنى الاستعداد الواجب للتقرب من الاسرار المقدسة ، وتخيفهم وتهزهم كلمات الكاهن فى بدء صلوات الاواشى قبل مجمع القديسين فى القداس الباسيلى « **اجعلنا مستحقين كلنا يا سيدنا أن نتناول من قدساتك** طهارة لأنفسنا واجسادنا وارواحنا » . وايضا كلماته قرب نهاية القداس « **القدسات للقديسين** » . ثم كلمات الشماس التى يرددها قبيل التناول مباشرة « صلوا من أجل **التناول باستحقاق** من هذه الاسرار المقدسة .. » .. **فما هو الاستعداد الواجب والتناول باستحقاق اذن ؟**

هل هو تقدم الانسان بلا خطية ، وتطهير حياته من كل شر وشبه شر ؟

من الامور الأولية فى الايمان المسيحى أن الجهاد الشخصى لا يكمل الانسان ، انما يكون ذلك من عمل النعمة الالهية دون سواها .. وفى ذلك يقول معلمنا بولس « لأنه ان كان بالناموس بر فالمسيح اذن مات بلا سبب » (غل ٢ : ٢١) .واحجامنا عن التقدم للتناول حتى نتكمل ، معناه أننا نريد أن نكمل انسنا بأنفسنا ، لا أن نأتى الى الله بما فينا من نقائص وضعفات ليكملنا **ونحن نعلم أن الابن الضال لم يقبل الى أبيه بعد أن خلع عنه ثيابه الرثة ولبس اللباس اللائق ، بل ذهب لأبيه كما هو ، وأبوه هو الذى وضع عليه الحلة الأولى ، والحذاء فى قدميه ، والخاتم فى يده !! هكذا حياتنا لا تتكمل الا باتصالها بالله .**

ان الاستعداد الصحيح للتناول هو التوبة الصادقة من القلب عن اخطائنا الماضية كلها ، والعزم من القلب على تسليم الحياة لله ، والعيشـة له فى قداسة وتقوى ، والتخلص من كل ضعفات النفس المعطلة لعلاقاتنا به .

والتناول باستحقاق هو التقدم برهبة وخشوع وتقدير لعظمة هذا السر مع الشعور بعدم الاستحقاق للدنو منه . وعلى ذلك فان الانسان المسيحى يتقدم كمريض يلتمس دواء يبرأ به من سائر أوجاعه .. وفى ذلك يقـول القديس يوحنا ذهبى الفم تعليقا على العبارة التى يقولها الكاهن «القدسات للقديسين» « ان الكاهن يقول القدسات للقديسين ، والشعب يجاوب : حاشا اننا لسنا قديسين بل نحن خطاة وغير مستحقين لهذه التسمية . انما القدوس الوحيد ، بل قدوس القديسين هو يسوع الذى تجسد لأجل خلاصنا . ولهذا يصرخ الشعب واحد هو الآب القدوس ، واحد هو الابن القدوس ، واحد هو الروح القدس آمين » .

اما نداء الشماس فهو تحذير لمن يجرؤ على التقدم بغير مبـالاة وبدون اكتراث ، الامر الذى أشار اليه معلمنا بولس بقوله « لأن الذى يأكل ويشرب بدون استحقاق يأكل ويشرب دينونة لنفسه **غير مميز جسد الرب** » (١ كو ١١ : ٢٩) . وعن نفس الامر قال أيضا القديس بولس فى الآية السـابقة لهذه « **لكن ليمتحن الانسان نفسه** ، وهـكذا يأكل من الخبـز ويشرب من الكأس » (١ كو ١١ : ٢٨) . **هذا هو بيت القصيد «ليمتحن الانسان نفسه»، ويرى هل هو اعترفه اعترافا امينا** .. وفى ذلك يقول القديس يوحنا ذهبى الفم أيضا « فلا يتقدم أحد غافلا ولا متراخيا ، بل فلنبادر جميعنا بحماسـة وحمية ونهضة .. ويجب أن نكون من كل جهة ساهرين لأن القصاص المعـد للمشتركين بدون استحقاق ليس صغيرا . تفطن كم انت ايضا تتمرمر من الذى خانه والذين صلبوه . فاحترس اذن من أن تصير انت أيضا مجرما فى جسد المسيح ودمه » .

ويحدث احيانا بعد العزم الكامل والدخول فى العهد مع الله اننا ـــ بسبب الضعف البشرى الذى كان كثيرا ما يلحقنا ـــ نقع فى نفس الخطايا القديمة التى عقدنا العزم على التخلص منها ، لا عن تعمد أو استهانة . **لا تخـف يا أخانا العزيز** ، فحتى عند حدوث ذلك لا نيأس بل لننهض متذكرين كلمات الرسول « يا أولادى اكتب اليكم هذا لكى لا تخطئوا ، وان اخطأ احد فلنا شفيع عند الآب يسوع المسيح البار . وهو كفارة لخطايانا . ليس لخطايانا فقط ، بل لخطايا كل العالم أيضا » (١ يو ٢ : ١ ، ٢) .

✶

الطهارة الجسدية اللازمة للتناول

كما أن التناول من الجسد والدم الأقدسين يتطلب استعدادا وطهارة روحية ، فهو يستلزم ايضا طهارة جسدية واجبة :

١ — فى حالة الاحتلام والفيض المنوى عند الذكور يمتنع عن التناول فى نفس اليوم لأن ذلك يعتبر فطرا .

٢ — فى فترات الطمث والولادة عند الانثى يمتنع عن التناول . فى حالة الولادة يمتنع مدة اربعين يوما فى حالة المولود الذكر ، وثمانين يوما فى حالة المولودة الانثى .

٣ — يمتنع الازواج والزوجات عن المعاشرة الجنسية ليلة التناول باعتبارها فطرا .

على انه فى الحالة الاولى بشقيها — الاحتلام والفيض — اذا تكرر حدوثها فى الليالى المزمع للشخص أن يتقدم فيها للتناول ، يمكنه ان يكشف الأمر الى اب اعترافه ، لأنه يحدث فى بعض الاحيان أن تكون امثال هذه الاشياء حربا من عدو الخير ليحرم الانسان من التناول . وأب الاعتراف بعد استجلاء الأمر والوقوف عليه ، يمكنه أن يوجهه التوجيه المناسب .

٤ — ويجب ايضا أن يتقدم المتناول بجسد نظيف مغتسل من هذه الامور الجنسية كلها ، وبثياب ايضا غير ملوثة بأى فيض من هذا النوع .

علاقة الكاهن بالسر

هناك نقطة أخيرة نريد ان نطرقها قبل الفراغ من هذا الموضوع ، حتى لا يكون الشيطان بما يزرعه من شكوك فى أذهان بعض المؤمنين ، حائلا دون تمتعهم ببركات هذا السر الاقدس . فبعض الناس ممن يحجمون عن التناول يعللون أحجامهم بأن الكاهن المصلى شرير ، أو له نقائص وعيوب ظاهرة . ويستتبع ذلك من وجهة نظرهم — او هكذا يدعون — شكهم فى صحة هذا السر . ولو وقف الامر عند هذا الحد لهانت المشكلة ، ولأمكن أن يقصدوا كاهنا آخر يرتاحون اليه والى تقواه . لكن الأمر يتعدى الكاهن الذى أعثروا فيه الى معظم الكهنة تقريبا ، مما يوضح لنا الحقيقة ، ويظهر جليا أن الشيطان وراء كل تلك الشكوك ، ليحرم أمثال هؤلاء الناس من التمتع ببركات السر المجيد ..

والسؤال الآن : **هل لقداسة الخادم (الكاهن) علاقة باتمام هذا السر ، وهل الاستحالة من خبز وخمر بسيطين الى جسد المسيح ودمه الاقدسين ، لا تتم الا اذا صلى كاهن قديس ؟**

الحق أن خادم الاسرار — اى الكاهن — **يجب أن يكون ذا ايمان وتقوى** وقداسة تليق بالخدمة وقدسيتها وجلالها . **لكن صحة الاسرار** عامة لا تتوقف على ايمان الخادم او صلاحه ، وذلك لأن **قوة السر والنعمة التى تمنح به لا تتعلق بخادمه ، ولا تتوقف على استحقاقه ، بل هى متعلقة باستحقاق وارادة مخلصنا يسوع المسيح ، واهب النعمة ،** وهى نتيجة الكلمة الالهية الفعالة « هذا هو جسدى ، هذا هو دمى ، اصنعوا هذا .. » . **فكما أنه تعالى قال قديما للنور كن فكان وما يزال ، وسوف يظل كائنا الى نهاية العالم ، هكذا أسرار الكنيسة السبعة — ومنها التناول — لا تتعلق بتقوى الخدام أو بقوتهم ، بل هى نتيجة حلول الروح القدس باستدعائهم اياه .**

هكذا الخدام ليسوا سوى آلات منظورة **يتمم** الرب أسراره بهم ، لايصالها الى أبنائه المؤمنين باسمه ، بطريقة سرية غير منظورة . والعقل البشرى لا يمكن ان يصدق أن الله يجعل وصول نعمة للبشر امرا مشروطا بصلاح الخدام . اضف الى هذا انه لو كان ايمان الخادم وقداسته وصلاحه امورا ضرورية لصحة مباشرة الأسرار وتوزيعها ، لكن ذلك مثار تشويش عظيم فى نفوس قابلى الأسرار ، ويزيد الشكوك فى كنيسة المسيح . وهذا بطبيعة الحال معطل لجنى ثمار الاسرار الالهية ، **خلافا** للغاية السامية التى رتبها الرب لأجلها ، ولوجد الانسان فى ريب وقلق دائمين بشأن صحة الاسرار التى يكون قداقتبلها ، اذ لا يمكن لاحد أن يتحقق هل خادم السر على جانب من الايمان الحقيقى والقداسة أم لا ، اذ أن هذا يعرفه الله وحده فاحص القلوب ومختبر الكلى . وفضلا عن هذا فان الكاهن الخديم قد يكون اليوم تقيا ، ويصبح غدا شريرا وبالعكس تبعا لتصرفه فى حرية الارادة الممنوحة له من الله كسائر البشر . **ونحن نكتفى هنا بايراد بعض أقوال آباء الكنيسة القديسين فى هذا الصدد .**

قال القديس **غريغوريوس الثيولوغوس** فى خطاب له عن المعمودية « كل واحد مستحق أن تصدقوا انه يطهركم ويكفيه لذلك ان يكون واحدا من الذين أخذوا السلطان ليغفروا الخطايا (١) ، ولم يصيروا مرفوضين علانية (من الكنيسة) (٢) . فانظروا انتم كيف يجب أن تفتكروا . عندى خاتمان أحدهما

---

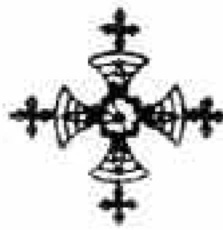
(١) اى نالوا درجة الكهنوت .
(٢) اى ليسوا من الهراطقة الذين حرمتهم الكنيسة .

من ذهب والآخر من حديد ، وعلى كل منهما الصورة الملكية نفسها . فأطبع كل منهما طبعة على شمع . فبماذا تمتاز طبعة الواحد عن طبعة الآخر ؟ إنها لا تمتاز بشيء . فان كنت انت ممتازا بحذاقة عقلك فاحكم فى طبع المعدن على الشمع ، وقل لى اية صورة من هاتين الصورتين هى صورة الخاتم الذهبى ، واية هى صورة الحديدى ، ولماذا الصورتان كلتاهما متشابهتان . فقابلوا على ذلك كل واحد من الكهنة الذين يعمدونكم ، فالواحد يمكن أن يسمو على الآخر بالسيرة الروحانية ، غير أن قوة المعمودية واحدة » .

والقديس اوغسطينوس بعد ان أورد شهادة يوحنا المعمدان عن المسيح الواردة فى (يو ١ : ٣٣) وهى « هذا هو الذى يعمد بالروح القدس » ، قابلها مع ما كتبه يوحنا الانجيلى فى (يو ٤ : ٢) « مع أن يسوع نفسه لم يكن يعمد بل تلاميذه » ، قال « ان عمد بطرس فيكون هو (المسيح) المعمد . وان عمد بولس فيكون هو المعمد . وان عمد يهوذا فيكون هو المعمد ... لأن ما أعطى لواحد لا يختلف باختلاف الخدام ، بل انه متساو . فانه قال « هذا هو الذى يعمد » . ويؤيد ذلك ما كتبه الرسول « ليس الغارس شيئا ولا الساقى ، بل الله الذى ينمى » (١ كو ٣ : ٧) ، لأن كل ما فى السر من القوة والفاعلية انما هو للمسيح . وليس للكاهن اى الخادم الا الخدمة ، وهو لا يقدر أن يقاوم قوة الله » (فى يوحنا مقالة ٦ عدد ٧ ، ٨) .

وقال أيضا فى كتابه الثالث ضد كراسكونيوس راس ٨ « لا فرق بين أن يوزع الاسرار خدام ابرار أو خطاة . فمثلها مثل البذار التى تلقى على الارض بيد الفلاح سواء كانت نظيفة او قذرة ويأتى بالثمر على السواء. **ولو تعلقت فاعلية الأسرار بقداسة الخادم او عدمها لتعلق خلاصنا بحريتهم** » .

ونخلص من كل ذلك الى ان الخدام ما هم الا آلات فى يد الرب يتمم بهم المسيح نفسه ، بفعل روحه القدوس ، تقديس هذا السر كما وباقى الاسرار ايضا . وعلى ذلك فيجب الا يساورنا ادني شك فى صحة وفاعلية هذا السر بصرف النظر عن الخادم الذى يصلى . وعلينا أن نتقدم فى ثقة وايمان شاكرين محبة الله وحنوه ورحمته التى دبرت لنا «هذا السر العظيم الذى للتقوى» .



تساؤلات

١ ــ التناول والصـــوم :

من الملاحظ أن بعض الآباء الكهنة يرفضون السماح للمفطرين مدة الصوم ــ أيا كان سبب فطرهم ــ بالتقدم للتناول من الاسرار المقدسة . . . ويتساءل هؤلاء الممنوعون من التناول ، عن مدى قانونية هذا المنع .

الواقع أن هذا المنع ليس فى محله .. فالكنيسة المقدسة تعفى بعض أبنائها من الصوم . من هؤلاء المرضى والشيوخ والنساء الحوامل والمرضعات . . . واذا كانت الكنيسة تحل هذه الفئات من الصوم ، فكيف تحرمهم من التناول؟ ان التناول أمر منفصل كلية عن الصوم ، ولا يجب أن تمنع الكنيسة احد أبنائها منه الا اذا كان تحت طائلة عقوبة كنسية او اذا كان فى حالة روحية لا تؤهله للتقرب من الاسرار المقدسة . ثم أن المؤمن ينال حلا من أب اعتـــرافه عن فطره فى الصوم اذا كان لديه موانع أو ظروف تمنعه عنه . وليس لكاهن آخر أن يمتنع عن مناولة أى مؤمن لمجرد انه غير صائم الصوم الكنسى العام ..

٢ ــ مـــدة الاحتراس :

كلمة « الاحتراس » مصطلح كنسى يقصد به المدة السابقة للتناول التى يمتنع خلالها المؤمن عن الطعام والشراب حينما يريد التقدم للاسرار المقدســـة . . . ومعروف أن هذه المدة هى تسع ساعات .. فهل تسرى هذه الساعات التسع فى حالة القداسات التى تنتهى بعد الظهر كما فى أيام الصوم الكبير ، وبذا يستطيع من يريد التقدم للتناول أن يتناول طعاما فى الصباح ثم يصـــوم تسع ساعات ؟ ! قطعا لا .. فان يومنا يبدأ من منتصف الليل ــ وعلى ذلك فيجب أن يكون الانسان صائما من منتصف الليل حتى يتناول ..

أما الساعات التسع فتلاحظ فى القداسات التى تنتهى باكرا جدا كقداس سبت الفرح او القداسات التى تقام ليالى الاعياد أو فى مناسبات مشابهة .

● أما عن الاحتراس عقب التناول ونقصد به عـــدم اخراج شىء من الفم ، فيكون فى بقية يوم التناول .

٣ — التناول وسلامة المعتقد :

● هل يجوز السماح للمنحرفين عن العقيدة الارثوذكسية بأن يتقدموا للتناول من الاسرار المقدسة في الكنائس الارثوذكسية ؟

بكل تأكيد ، لا يجوز . . ويجب أن تكون الكنيسة يقظة وحذرة لهذا الامر . . ان الحق لا يتجزأ ، بل هو كامل متكامل . . وهناك قوانين كنسية تحرم من يشترك فى اجتماعات من تعتبرهم الكنيسة هراطقة . ان الامر فى غاية الخطورة ، وعلى الكنيسة أن تظهر سلطانها لمن يريدون أن يتحللوا منه .

● وثمة سؤال واحد يرتبط بهذه النقطة . . .

هل يجوز للمؤمنين الارثوذكس — وبينهم المغتربون — أن يتناولوا من الأسرار المقدسة فى كنائس غير ارثوذكسية . . . ؟

والاجابة أيضا ، انه لا يجوز هذا الامر . . أما عن المغتربين فعلى الكنيسة أن توفر لهم الرعاية الكافية من خدامها . .

✶

صلوات

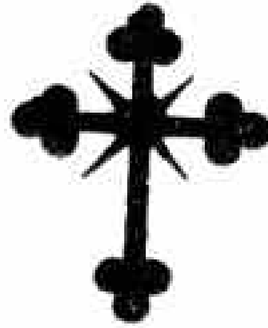
صلاة قبل تناول الأسرار المقدسة :

يا رب انى غير مستحق أن تدخل تحت سقف بيتى لأنى انسان خاطىء فقل كلمة أولا لتبرأ نفسى . قل لنفسى مغفورة لك خطاياك . انى مقفر وخال من كل صلاح ، وليس لى سوى تحننك ورأفتك ومحبتك للبشر . . لقد تنازلت من سماء مجدك غير المدرك الى ذلنا وارتضيت أن تولد فى مزود حقير ، فلا ترفض يا مخلصى القدوس أن تقبل الى نفسى الذليلة الحقيرة التى تنتظر حضورك البهى . انك لم تستنكف من دخول بيت الابرص لتشفيه ، فاسمح يا الهى بالدخول الى نفسى لتطهرها . لم تمنع الخاطئة من تقبيل قدميك فلا تحرمنى الدنو منك لتناول جسدك الطاهر ودمك الأقدس . بل فليصر تناولى للاشتراك معك ، ولابادة كل ما هو دنس ، ولاماتة أهوائى الرديئة، وللعمل بوصاياك المحيية ، لشفاء نفسى وجسدى من كل خطية . ولقبول مواهبك ، ولسكنى نعمتك ، ولحلول روحك ، وللاتحاد بك ، والثبات فيك، لأحيا لمجد اسمك القدوس آمين .

✶

صلاة عقب التناول من الأسرار المقدسة :

قد امتلأ قلبى فرحا ولسانى تهليلا من قبل خلاصك . فلتعظم نفسى الرب وتبتهج روحى بالله مخلصى . لقد أقبلت اليك يارب لتلبسنى حلة نقية توهلنى للدخول الى عرسك والاتكاء فى وليمتك . فليكن اتحادى بك اليوم دائما ، وليثمر لى أثمار البر والتقوى ، لأنى به ازداد فى الفضيلة ثباتا ونموا، ويشتد ايمانى ، ويتقوى رجائى ، يضطرم سعير حبى . فليصر تناولى الآن علامة للخلاص ، ولباسا للنعمة ، وخاتما للعفاف ، وحلة للميلاد الجديد ، وصيانة للحياة الروحية ، وطهارة وقداسة للنفس والجسد ، ونقاوة للحب ، وفرحا وسرورا أبديا ، وعربونا للسعادة ، ولجواب حسن القبول أمام منبرك الرهيب .. أسلم ذاتى بين يدى حنوك ، فاجعلنى واحدا معك ، وصيرنى تحت ارادتك . استدع اليك عقلى وحواسى وارادتى لتباركها ، وتكون طوع مشيئتك . احيى قلبى ، وايقظ ضميرى ، ونبه نفسى وشجعها . شتت جميع خيالات العدو ، ومر الرياح أن تهدأ ، وقل للزوابع أن تسكت ، فيصير الهدوء العظيم ... سر معى وهدىء روعى ، أرو عطشى واضرم لهيب محبتك فى قلبى . تلاف بحنو ورفق كل ما ينقصنى . امكث معى لأن النهار قد مال ، ورافقنى الى النهاية فأنت وحدك غايتى وسعادتى . أنت وحدك يارب الى الأبد آمين .



الإتضاع

« من لا يريد أن يدخل من باب الاتضاع ، فما يجد المرعى الالهى . ومن يريد أن يدخل من غيره فهو لص »
(القديس يوحنا الدرجى)

+ كلمة عامة عن الاتضاع

+ الاتضاع فى حياة الرب وقديسيه

+ الاتضاع أساس الفضائل

+ ماذا يفعل الاتضاع ؟

+ كيف نقتنى الاتضاع ؟

+ أمور تساعد على الاتضاع

+ حياتك على ضوء الاتضاع

+ موقف الاتضاع من بعض الفضائل

كلمة عامة عن الاتضاع

ما هو الاتضاع ؟.

ليس الاتضاع مجرد مظهر خارجي يظهر به الانسان ، كالملبس الخشن ، أو الصوت الخفيض ، أو الراس المطرق الى اسفل . وليس هو مجرد كلمات يرددها الانسان عن نفسه على مسمع من الآخرين بأنه خاطىء وشرير وغير مستحق . وليس هو مجرد عبارات يرددها فى حضرة الله معلنا حقارته وذله ومسكنته .. ليس هو ذلك فحسب ، لأنه لو كان كذلك فقط ، لأمكن لكل انسان ان يكون متواضعا . **لكنه حياة يحياها الانسان ، بين نفسه وبين الله ، فيها يشعر بأنه عدم ، ولا شىء ، بل أقل من لا شىء ، وأن كل ما فيه من حسن وخير هو من الله ، وأنه بدونه تعالى ، تراب وظلمة وشر ..**

قال مار اسحق « ليس من يذكر زلاته وخطاياه لكى يتواضع يسمى متواضعا ، وان يكن ذلك حسن جدا ، الا انه يدنو فقط من التواضع ويحاول أن يصل اليه . اما المتواضع الحقيقى فلا يحتاج الى ان يقنع ذاته او يغصب فكره للشعور بالتواضع ، أو خلق أسبابه ، بل قد صار طبيعيا عنده ، ان لا يحسب ذاته شيئا بلا تعب » . وقال **القديس يوحنا الدرجى** « ليس من يذم ذاته ويلومها هو المتضع ، لأنه من ذا الذى لا يستطيع أن يحتمل نفسه ؟! وانما المتضع بالحقيقة هو الذى يحتمل تعيير ومذمة غيره ولا ينقص حبه له » .

وهكذا لا يكون الاتضاع امرا هينا سهلا . لكنه يتطلب منا قهرا لمشيئاتنا وسحقا لميولنا المنحرفة ، واماتة لشهواتنا الجسدية « من اراد أن يكون أولا فليكن آخر الكل » . هكذا علمنا رب المجد بحياته واقواله .. ومهما رجع الانسان الى الوراء — متضعا — فانه يرى يسوع ما زال وراءه باتضاعه العجيب ، فيجاهد أن يرجع ايضا .. ولكن هيهات أن يصل الى مبلغ الاتضاع الذى اتضعه القدوس المجد ، فيما فعله ، لكى يرفعنا الى الآب..

وليس الاتضاع فضيلة قائمة بذاتها ، لكنه أساس جميع الفضائل. بدونه لا نستطيع ان نقتنى فضيلة. بل ان كل فضيلة بدونه باطلة، ومرذولة من الله ، وتحسب علينا لا لنا .

والاتضاع — او انكار الذات كما يحلو لنا ان نسميه — لا يقتنى من مجرد القراءة فى الكتب ، او الاستماع الى احاديث روحية عنه ، او حتى معاشرة القديسين ، لكنه حياة عميقة بين النفس والله لا تهدا ، ولا تنتهى عند حد ، يظل الانسان يجاهد فيها ، حتى يتحرر من سجن الجسد، وقيود الخطية الخادعة . .

انه الباب الضيق الذى يجب ان يلجه طالبو الملكوت ، وهو الطريق الكرب الذى يجب ان يسلكوه ، وهو الصليب الذى يحمله التلميذ الامين ، متتفيا خطوات معلمه وسيده ، فى طريقه الى المدينة التى لها الاساسات التى صانعها وبارئها الله . . . وهل يوجد ضيق وكرب وصليب اقسى من أن يقهر الانسان ميوله ، ويحتمل المذلة والمسكنة والعار ؟ !

انه امتحان دقيق لطالبى الرب . . **قال الحكيم يشوع بن سيراخ « لأن الذهب يجرب بالنار ، والناس المقبولين يجربون فى أتون التواضع »** (سى ٢ : ٥) .

هكذا فهم الآباء القديسون التواضع ، وعبروا عنه فى اقوالهم ، كل بحسب اختباراته . وقد اجمل القديس يوحنا الدرجى بعضا منها ، وزاد عليها فقال « قال البعض عنه انه نسيان كل ما فعله الانسان من الصلاح . وقال آخر هو **أن** يحسب الانسان نفسه افشل الناس واحقرهم واكثرهم خطأ . وقال آخر هو ان يعرف العقل ضعفه . وقيل هو سحق النفس وجحد المشيئة . وانا اقول ان الاتضاع نعمة فى النفس لا يعرفها الا الذين اقتنوها . **قال الرب** تعلموا منى فانى وديع ومتواضع القلب ، اى ليس من ملاك ، ليس من انسان ، وليس من كتاب تتعلمون اتضاع القلب ، ولكن منى . قال **فتجدوا** راحة لنفوسكم ، أى راحة من الاوجاع والافكار الرديئة » .

شرف فضيلة الإتضاع

١ — اذا كانت الكبرياء تعتبر اشر الخطايا ، الأم التى تلد وتحتضن وتحصن خطايا كثيرة خطيرة ، **فبلا شك يكون الاتضاع من اولى الفضائل الأم التى تلد فضائل وتخلص من خطايا عديدة** . بل تعتبر — كما سنرى — اساس جميع الفضائل على الاطلاق . ولذا فان من يتقن الاتضاع ، يضع اساسا صالحا متينا لبنيان حياته الروحية ، بل لقد شبهه احد الآباء « بشجرة الحياة التى لا يموت آكلوها » .

٢ — ويزيد الاتضاع شرفا ، **أن السيد المسيح نفسه ، هو الذى علمنا اياه فى مقدمة ما علمنا ، سواء بمثال حياته او اعماله او تعاليمه الالهية .**

فالسيد المسيح لم يقل « تعلموا منى عمل العجائب ، وشفاء المرضى وقيامة الموتى » بل قال تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب » (مت ١١ : ٢٩). وذلك لأن الاتضاع الحقيقى هو اقوى من الارتفاع ، والتعبد لله بالاتضاع خير من عمل العجائب والآيات . بل ان معلمنا بولس الرسول يطلق على فكر الاتضاع « فكر المسيح »، فيقول « فليكن فيكم هذا الفكر الذى فى المسيح يسوع ايضا ، الذى اذ كان فى صورة الله لم يحسب خلسة أن يكون معادلا لله . لكنه أخلى نفسه آخذا صورة عبد ، صائرا فى شبه الناس » (فى ٢ : ٥ ـ ٧) **قال الانبا باخوميوس** اب الشركة « **اذا رأيت انسانا متواضع القلب طاهرا ، فهذا أعظم من سائر المناظر ، لانك بواسطته تشاهد الله الذى لا يرى** » . وفى ذات مرة قال راهب للقديس تيموثاوس الناسك « انى أرى فكرى دائما مع الله » . **فقال** له القديس « الاعجب من هذا أن ترى نفسك تحت جميع الخليقة ، فلا سقوط مع الاتضاع » .

٣ ـ **ويأتى شرف هذه الفضيلة نتيجة فاعليتها** : قال القديس اوغسطينوس « ان الاتضاع يجتذب الله اليه ، مع انه تعالى عال . فان اتضعت فهو يتنازل اليك ، وان تكبرت فانه يبتعد عنك نائيا » . كما قال أيضا « ايها الاتضاع المقدس ، ما اكثر رفعتك وتميزك عن الكبرياء ! **الكبرياء طردت الملائكة من السماء ، والاتضاع جعل ابن الله ينزل من السماء ليتجسد على الأرض . الكبرياء أخرجت آدم من الفردوس ، والاتضاع أدخل اللص اليه** . الكبرياء بلبلت ألسن الجبابرة ، والاتضاع الف الناس المبلبلى الألسن . الكبرياء مسخت نبوخذ نصر وجعلته وحشا بريا ، والاتضاع أقام يوسف متسلطا على مصر ، وقدمه عى شعب اسرائيل . الكبرياء أغرقت فرعون فى البحر الاحمر، والاتضاع رفع موسى وعلاه » .

٤ ـ **ويأتى شرف هذه الفضيلة ايضا ، نتيجة مركزها بين الفضائل** عامة . سئل القديس مقاريوس الكبير أب الرهبان « أى الفضائل أعظم ؟ » فأجاب قائلا « ان كانت الكبرياء تعتبر اشر الرذائل كلها ، حتى انها طرحت طائفة من الملائكة من علو السماء ، فبلا شك يكون التواضع أعظم الفضائل كلها ، لأنه قادر أن يرفع المتمسك به من الاعماق ، حتى لو كان خاطئا » .

٥ ـ **ويكتسب التواضع هذا الشرف العظيم ، من النعم الالهية التى تصاحبه وتأتى بسببه** . قال القديس يوحنا الدرجى « اذا سمعت أن انسانا ادرك فى زمان يسير امرا كبيرا ، اما عدم الاوجاع ، أو عمل العجائب ، فأعلم انه انما بلغ ذلك بالاتضاع » . **وقال مار اسحق « المواهب لا تمنح من أجل الاعمال ذاتها ، وانما من أجل الاتضاع الذى عملت به »** .

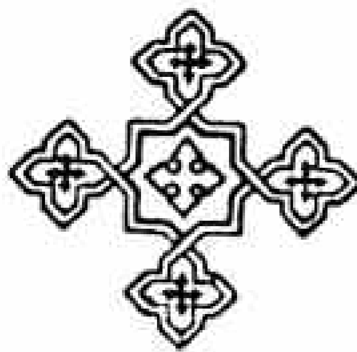
٦ ـ **ومما يزيد الاتضاع شرفا ، ان الله يحب المتواضعين وينظر اليهم** قال المرتل « الرب عال والمتواضعين يعاين » (مز ١٣٨ : ٦) . بل ويسكن

معهم « لانه هكذا قال العلى المرتفع ، ساكن الابد ، القدوس اسمه . فى الموضع المرتفع المقدس أسكن ، ومع المنسحق والمتواضع الروح ، لأحيى روح المتواضعين ولأحيى قلب المنسحقين » (أش ٥٧ : ١٥) .

٧ ــ **الاتضاع هو اللباس المقدس الذى يلبسه القديسون ويتسربلون به** (١ بط ٥ : ٥) ، ويسلكون فيه (اف ٤ : ١ ، ٢) . قال معلمنا بولس « فالبسوا كمختارى الله القديسين المحبوبين احشاء رأفات ، ولطفـا ، **وتواضعا** ، ووداعة ، وطول أناة » (كو ٣ : ١٢) .

٨ ــ وفى العالم العتيد يتمتع المتضعون بمكانة خاصة مرموقة ويعتبرون الاعظم فى ملكوت السموات . قال رب المجد « فمن وضع نفسه مثل هــذا الولد ، فهو الاعظم فى ملكوت السموات » (مت ١٨ : ٤) .

٩ ــ **وأخيرا ، فهى الفضيلة المسيحية التى لم يعرف علماء العـالم وفلاسفته العظام ان يمارسوها او يعلموها** . فقد روى عن الفيلسوف العظيم افلاطون ، انه صنع وليمة دعا اليها بعض الفلاسفة ممن عرفوا بالزهد فى مباهج الدنيا ، ومن ضمنهم الفيلسوف ديوجنيس . وكان افلاطون قد زين داره بالبسط والمفارش الثمينة . فدخل ديوجنيس بحذاء قذر وثياب رثة ، واخذ يدوس تلك البسط والمفارش . فلما سأله افلاطون عما يفعله أجابه « انى أدوس كبرياء افلاطون وتشامخه » . فلما سمع أفلاطون هذه الاجابة، قال « نعم انك تدوس تشامخ افلاطون ، لكنك تدوسه بتشامخ آخر » !



الاتضاع في حياة الرب وقديسيه

الاتضاع فى حياة السيد المسيح

ان الاتضاع هو الثوب الجميل ، العجيب حقا ، الذى ارتداه رب المجد، واظهر لنا ذاته فيه !! فما كان ممكنا للترابيين أن يروا اله الالهة ورب الارباب فى بهاء مجد لاهوته ، وهو الذى قال قديما لصفيه موسى النبى « لا تقدر أن ترى وجهى . لأن الانسان لا يرانى ويعيش » (خر ٣٣ : ٢٠). فحينما حل بمجده قديما على جبل سيناء ، كان الجبل مضطرما بالنار يدخن. وكان الامر هكذا « ان مست الجبل بهيمة ترجم أو ترمى بسهم . وكان المنظر هكذا مخيفا ، حتى قال موسى ، أنا مرتعب ومرتعد » (خر ١٩ ، عب ١٢ : ١٨ — ٢١) .

فى العهد القديم كانوا لا يجسرون على الاقتراب من الجبل الذى حللت بمجدك فوقه ، وفى العهد الجديد ــ عهد النعمة والاتضاع ــ حملتك امك الطاهرة ، وحملك سمعان الشيخ على ذراعيه (لو ٢ : ٢٨) . أكلت وشربت مع البشر ، بل قدمت ذاتك مأكلا حيا لهم ليثبتوا فيك وانت فيهم .. لقد قيل عنك انك « نار آكلة » (عب ١٢ : ٢٩) ، فكيف استحالت هذه النار التى أفنت المضادين ، وأبادت المدن (٢ بط ٢ : ٦) ، الى سلام يملأ العقل والفكر والقلب ، حتى قيل عنك ، انك « سلامنا » (اف ٢ : ١٤) !!

ما كان ممكنا للبشر ان يروا « القدوس الجالس بين تسبيحات اسرائيل » (مز ٢٢ : ٣) الا فى ثوب الاتضاع . لهذا كان القديس اوغسطينوس يقرن التجسد بالتواضع ، ويقول فى ذلك ان ابن الله تجسد ليصالح البشر مع الله، وليشفى قلب الانسان من داء الكبرياء . فحقق الغاية الاولى بموته ، والثانية باتضاعه . وهكذا كانت حياة المسيح محبة وتواضعا وآلاما .

لقد استعرض القديس باسيليوس الكبير حياة السيد المسيح من ميلاده الى موته ، واستنتج منها أن المسيح علمنا بسائر أعماله فضيلة الاتضاع خاصة :

لقد أوضح الرب اتضاعه بمشاركته لطبيعتنا ، حينما « أخلى نفسه آخذا صورة عبد ، صائرا فى شبه الناس » (فى ٢ : ٧) . **كما اظهره بولادته من** ام فقيرة فى مكان حقير ، دون أفقر فقير فى هذه الدنيا . وفى هروبه من وجه هيرودس الطاغية كأنه ضعيف ، بينما هو ميناء المتعبين وملجأ الهاربين. وفى خضوعه لأمه الطاهرة ويوسف النجار (لو ٢ : ٥١) . وفى تقدمه الى يوحنا المعمدان ليعتمد منه كأحد الخطاة . فى عيشة الفقر الاختيارى التى عاشها التى عبر عنها الرسول بقوله « فانكم تعرفون نعمة ربنا يسوع المسيح انه من اجلكم افتقر وهو غنى ، لكى تستغنوا انتم بفقره » (٢ كو ٨ : ٩). وفى خضوعه للناموس ، وفى دخوله أورشليم (مت ٢١ : ٥) . وفى الاهانات الكثيرة التى لحقته من الكتبة والفريسيين ورؤساء الكهنة ، التى ختمها بموته على الصليب ميتة العار واللعنة (مز ٢٢ : ٦ ، ٦٩ : ٩ ، اش ٥٢ : ٣). الامر الذى عبر عنه الرسول بقوله « واذ وجد فى الهيئة كانسان وضع نفسه واطاع حتى الموت موت الصليب » (فى ٢ : ٨) .

لقد لاحظ القديسان اوغسطينوس وايرونيموس ، أن السيد المسيح بدأ عظته على الجبل بالحديث عن الاتضاع ، بقوله « طوبى للمساكين بالروح ». وهكذا يكون قد بدأ وعظـــه بالاتضاع ، وسار فيه حياته كلها ، وانتهى به بموته .

لقد عاش السيد الرب فقيرا ، دون طير السماء وثعالب الحقل ، حتى انه قال عن ذاته « للثعالب أوجرة ، ولطيور السماء أوكار ، واما ابن الانسان فليس له أين يسند رأسه » (مت ٨ : ٢٠) . كان يخفى مجده، بينما يعلن عاره ... فقد كشف مجده فوق جبل التجلى لثلاثة فقط من تلاميذه بينما أظهر عاره وموته لأمم كثيرة ، حتىكتبت علة صلبه فوق صليبه بأشهر ثلاثلغات فى العالم آنذاك ! وحتى هؤلاء التلاميذ الثلاثة الذين كشف مجده امامهم ، نجده يوصيهم — وهو نازل من الجبل — الا يعلموا أحـــدا بما رأوا حتى يقوم ابن الانسان من الاموات (مت ١٧ : ٩) . ولما أراد الشعب ان يقيمه ملكاعليهماختفى عنهم (يو ٦ : ١٥) ، وحينما أرادوا اهانته واحتقاره أسلم ذاته لهم بارادته. ولما كان الناس والشياطين يمدحونه كان ينتهرهم ليسكتوا ، وحينما كانيشتم، كان يصمت ولا يفتح فاه !

لقد كانت الخطية الاولى التى اسقطت جنسنا هى الكبرياء فلا عجب ان رأينا الله يعالجها بالاتضاع .

وبعد ، لعل أبرز صورة فى حياة رب المجد ، وأروعها جميعا ، هى حينما انحنى وغســـل أرجل تلاميذه ، ومســـحها بالمنشفة التى كـــان متزرا بهـــا (يو ١٣ : ٣ — ٥) . فبعد أن ســـجل يوحنا التلميذ الوديع ، مجـــد لاهوت المخلص بقوله « يسوع وهو عالم أن الآب قد دفع كل شىء الى يديه وأنه من

عند الله خرج والى الله يمضى » سجل اتضاعه العجيب فقال « قام عن العشاء وخلع ثيابه واخذ منشفة واتزر بهــا ، ثم صب ماء فى مغسل ، وابتدأ يغسل أرجــل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التى كان متزرا بها » ... على اى شىء تدل تصرفات رب المجد حينما « خلع ثيابه ، وغسل أرجل تلاميذه ، ومسحها»؟ **ان خلع الثياب يشير الى التخلى عن الكرامة الشخصية والمجد الذاتى ، وغسل الارجــل يدل على وضع الذات الى أبعد الحـــدود ، وعلى الخدمة المتضعة المنكرة لاتعابها ، ومسح الأرجل يظهر الحنان والعناية فى اتضاع بليغ ..**

وبعد ان اتم العملية اتبعها بالوصية الروحية ، قال لهم «أتفهمون ما قد صنعت بكم ؟ أنتم تدعوننى معلما وسيدا وحسنا تقولون لأنى أنا كذلك . فان كنت فأنا السيد والمعلم قد غسلت ارجلكم ، فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض لانى اعطيتكم مثالا ، حتى كما صنعت انا بكم تصنعون انتم ايضا . الحق الحق اقول لكم انه ليس عبد أعظم مــن سيده ، ولا رســول اعظم مــن مرسله . ان علمتم هذا فطوباكم ان عملتموه » (يو ١٣ : ١٢ — ١٧) .

الإتضاع فى حياة القديسين

- « ان اراد احد ان يأتى ورائى فلينكر نفسه ، ويحمل صليبه ويتبعنى » (مت ١٦ : ٢٤) .

- «من لا يحمل صليبه ، ويأتى ورائى ، فلا يقدر أن يكون لى تلميذا» (لو ١٤ : ٢٧) .

يعتبر انكار الذات شرطا أولا من شروط التلمذة المسيحية . لقــد فهم محبو الرب وأتقياؤه وقديسوه هذه الكلمات الذهبية ، وحفروها على قلوبهم ، وطبعوها بحروف من نور ، فاستناروا هم بها ، وأناروا لمن حولهم طريق الرفعة والمجد ، لقد جاهدوا فى انكار ذواتهم ، مترسمين خطوات مخلصهم فى اتضاعه العجيب ، ترن فى آذانهم كلماته الالهية الخالدة « ليس التلميذ افضل من معلمه ، ولا العبد أفضل من سيده ، يكفى أن يكون التلميذ كمعلمه ، والعبد كسيده » وهكذا نالوا مجدا الهيا عظيما .

فهم القديسون ان الاتضاع هو حجر الزاوية فى صرح بناء حياتهم الروحية . فركزوا جهادهم لاقتنائه ، فكل أعمال النسك الاخرى لا تقوم بدونه ، بل هى مرفوضة . **ولقد أحسنت الام ثيؤدرة الراهبة التعبير عن ذلك بقولها ((لا نسك ولا تعب ولا صوم يقوم مقام التواضع الكامل .** لأنه قيل عن انسان متوحد

كان يخرج الشياطين ، فسألهم قائلا : بماذا تخرجون ، أبالصوم ؟ فقالوا : نحن ما نأكل قط . أبالسهر ؟ فقالوا نحن لا ننام . أبترك العالم ؟ فقالوا ان البرارى والخرائب سكننا . فقال لهم : فبماذا تخرجون اذن ؟ فأجابوا : لا يوجد شيء **يسحقنا سوى الاتضاع »**.

ولقد بلغ القديسون فى احتقارهم لذواتهم ، حدا انهل الشياطين — واثلم أسلحتها فى حروبها ضدهم ، بل حطمها تحطيما . ومن كان منهم — تقاتله الشياطين وجها لوجه — انتصروا عليها وقهروها بسلاح الاتضاع والمسكنة الروحية . فقد ذكر عن القديس **الانبا انطونيوس** فى جهاده ضد الشياطين التى كانت تقاتله عيانا ، انه كان يقول لها « يا اقويا ماذا تريدون منى انا الضعيف؟ وما هو قدرى حتى تجمعتم على كلكم ؟ الا تعلمون انى تراب ووسخ وكلا شيء ، وضعيف عن قتل أحد أصاغركم ؟ » كان يلقى بذاته على الارض ويصرخ قائلا « يارب اعنى وقو ضعفى . يارب لا تتخل عنى ، ولا يقوى على هؤلاء الذين يحسبون انى شيء . يارب أنت تعلم انى ضعيف عن مقاومة أحد اصاغر هؤلاء » . فكانت الشياطين اذا سمعت هذه الصلاة المملوءة حياة واتضاعا تهرب منه ، ولا تقدر على الدنو منه .

كانوا عمالقة فى الروح ، ومع ذلك شعروا بأنهم خطاة — بل اكثر الناس خطية ، فكانت حياتهم كلها دموعا لأجل هفوات وسهوات لحقتهم كبشر وهم لم يغصبوا انفسهم على النوح والدموع تغصبا وقهرا ، لكنها مشاعر وصلوا اليها ، حينما اكتشفوا حقيقة انفسهم على ضوء عظمة الله واتضاعه وحبه . وهذا ما نلمسه فى اقوالهم . فلقد قال ابراهيم قديما عن ذاته انه تراب ورماد (تك ١٨ : ٢٧) . ولما سئل يوحنا المعمدان عن ذاته ورسالته ، أجاب بأنه مجرد صوت صارخ فى البرية ، ينادى الناس أن يقوموا طريق الرب (يو١ : ٢٣) . واعتبر **القديس بولس** العظيم ذاته قذارة العالم ووسخ كل شيء (١ كو ٤ : ١٣) ، بل انه دعا ذاته أول الخطاة (١ تى١ : ١٥).. والواقع إنهم لم يكونوا كذلك ، بل ان انكارهم لذواتهم هو الذى رفعهم فى نظر الله ، وشدة مسكنتهم هى التى ابرزت فضيلتهم . ان القديسين يشبهون فى ذلك ، الشجرة المحملة بالثمار الكثيرة ، التى تميل بأغصانها نحو الارض، بعكس الافرع الخالية من الثمر ، التى ترتفع متشامخة الى أعلا ! وهم ايضا كالفحم المتقد تخفيه طبقة من الرماد تحجب رؤية ناره ، لكن هذا لا يمنع الحرارة والدفء أن ينبعثا منه ، يستدفىء بهما كل من يقترب منه !

والقديسون فى اتضاعهم ، لم يكفوا عن الجهاد ، ولم يطمئنوا الى ذواتهم طالما كانوا فى الجسد ، رغم ما ادركوه من درجات روحية عالية . وهكذا غدت حياتهم سلسلة متصلة الحلقات من الجهاد فى طريق الكمال المسيحى ، وخطوات ثابتة متلاحقة ارتقوا بها سلم السماء . ومن عبارات أحد القديسين

التى قدمها نصيحة لاحد تلاميذه « اذا مدحك نكرك ، فقل له : لماذا تمدحنى؟ ان المسافرين فى البحر ، حتى ولو هدأ عنهم هيجانه ، فما داموا بعد فى اللجة، فانهم يتوقعون رجفاته وغرقه ، وهم لا يطمئنون ولا ينخدعون بهدوئه حتى يصلوا الى الميناء . فكثيرون كانوا على فم الميناء لكنهم هلكوا » .

وبالرغم مما وصلوا اليه من درجات روحية عالية ، استحقوا بسببها انعامات ومواهب الهية ، لكنهم — مع ذلك — كانوا حريصين على نسبة كل مجد ، وكل عمل، بل كل شىء ، لقوة الله . حتى أن القديس **مقاريوس الكبير** فى احدى المعجزات — التى سأل فيها ميتا عن شىء فأجابه — لما رأى تلاميذه متعجبين ، قال لهم « ليس من اجلى كان هذا الامر ، لانى لست شيئا . بل انما صنع الله هذا من أجل أرملة هذا الرجل وابنائه اليتامى » .

كما كانوا حريصين كل الحرص على اخفاء فضائلهم . وكانوا حينما يضطرون الى ذكر شىء او معجزة أو قوة الهية تممها الرب معهم — كنوع من التعليم لتلاميذهم — ما كانوا يسمحون لانفسهم أن يذكروها على انها حدثت معهم بل كانوا ينسبونها الى غيرهم .

وقد قادهم سلوكهم فى طريق الاتضاع الى حالة روحية عالية ، اسموها « الموت عن العالم » . وهكذا عاشوا أمواتا عن العالم ، لكن احياء لله فى المسيح . ومن ثم احتملوا الاهانات والشتائم والمذلات ، ووضح هذا الاتجاه فى حياتهم وتعاليمهم . **قد أراد القديس مقاريوس الكبير أن يلقن هذا الدرس الى اخ جاء يسترشد به فقال له** « امض الى المقابر اشتم الموتى » . فمضى الاخ وشتمهم ورجمهم ، وعاد وأخبر القديس بما عمله . فسأله القديس « أما اجابوك بشىء ؟ » فقال « لا » . فقال له القديس « اذن امض غدا وامدحهم » . فمضى الاخ ومدحهم قائلاً «يا قديسون ، يا أبرار ، يا صديقون» وعاد وأخبر القديس بما صنعه . فقال له « أما اجابوك بشىء ؟ » فقال «لا» . حينئذ قال له القديس « ان كنت حقا قد مت مع المسيح ودفنت معه ، فكن هكذا مثل أولئك الاموات ، لأن الميت لا يحس بكرامة ولا باهانة ، وبذلك تستطيع أن تخلص » .



الاتضاع أساس الفضائل

أجمع القديسون على أن الاتضاع هو أساس جميع الفضائل. فالقديس كبريانوس يدعوه « أساس القداسة » ويدعوه القديس ايرونيموس « أول فضيلة المسيحيين » . هم يشبهونه بجذر النبات أو الشجرة . **فالاتضاع بالنسبة لبقية الفضائل كالجذر بالنسبة للشجرة . فهى لا تقدر أن تنمو أو تثمر او تعمر ما لم تمد أصولها وتعمقها جيدا فى التربة .** وبقدر ارتفاع الشجرة الى أعلا ، بقدر ما تعمق جذرها وتوغله فى باطن الارض . **وقد شبهه الآباء ايضا بأساس المنزل .** وقالوا ان الاساس الذى يلزم لاقامة بناء صغير ، غير الذى يلزم لاقامة بناء ضخم . فكلما أردنا الارتفاع بالبناء الى اعلا وجب التعمق فى الاساس الى أسفل . هكذا الاتضاع الذى يحمل بناء حياتنا الروحية .. **ان الزهرة اذا انفصلت عن أصلها نبلت ، هكذا الفضيلة اذا قطعت من أصل الاتضاع تجف سريعا .**

قال الاب يوحنا كسيان « لقد كان من المسلم به عند الآباء النساك الاولين كمبدأ من مبادىء السيرة الروحية — انه من المستحيل أن يقتنى أحد نقاوة القلب او كمال فضيلة اخرى من الفضائل ما لم يعتقد أولا أن اجتهاده كله ، وأتعابه جميعا ، ليست كافية فيما يطلبه ، بل هى باطلة دون معونة ونعمة خصوصية من قبل الله ، وهذا هو عين الاتضاع . لذا حكم القديسون ان هذا هو الاساس لكل الفضائل » .

ولا يعتبر الاتضاع اساسا لكل الفضائل فحسب ، بل سندا ومعينا لها. فسببه تتفاضل معونة الله جدا على الانسان المتضع . قال مار اسحق « أعلم أن قيامك فى العفة والفضيلة ، ليس هو نتيجة حرصك او فضيلتك . بل ان النعمة الالهية هى الحاملة اياك على راحة يدها لئلا تتحرك فتنزل . أذكر هذا دائما . واذا تعظم فكرك ، فابك واحزن وانتحب وتمرغ على الارض بوجهك واذكر زلاتك ، لعلك تنجو من هذا الفكر وتقتنى الاتضاع . فبمجرد أن يملأ عقلك فكر الاتضاع ، تغفر لك خطاياك بغير عمل (١) !! وكم من خطايا عظيمة صعبة استطاع الاتضاع أن يرفعها » .

ولكن هل من تعارض بين القول بان الاتضاع هو اساس الفضائل ، والقول بان الايمان هو الاساس ؟ لا يوجد أدنى تعارض فى ذلك . فوضع

---

(١) لا ينكر مار اسحق أعمال التوبة الاخرى ، بل يقصد ان اتضاع الفكر **يجعل الله يرفع عنا الحروب والقتالات ، التى كثيرا ما تكون نتيجة تخلى النعمة الالهية عنا بسبب كبريائنا .**

الاساس لبناء منزل يقتضى شيئين : الحفر واستخراج التراب حتى نصل الى الارض الصخرية ، ثم وضع الاساس . ودور **الاتضاع هو الحفر والتعميق** حتى يصل الانسان الى الصخر الذى هو المسيح (١ كو ١٠ : ٤) **، وحينئذ** يضع الحجر الاول . فأنت تحفر الارض جيدا بالاتضاع ، **متعمقا فى معرفة** ذاتك ، مستخرجا كل ما يوجد فيك من تراب منهال ، اعنى الاتكال على الذات وحينئذ يكون الاساس الثابت القوى للايمان .

وها نحن نعرض لبعض امثلة من الفضائل المختلفة لنرى كيف أن الاتضاع هو اساسها جميعا ، وأنها بدونه لا تقدر ان تقوم .

(ا) الايمان :

يلزمه الاتضاع ، فالفكر المتكبر لا يقبل الايمان بسهولة كما قال السيد المسيح « **كيف تقدرون أن تؤمنوا ، وانتم تقبلون مجدا بعضكم من بعض** » (يو ٥ : ٤٤) . والاتضاع ليس فقط ضروريا لاقتبال الايمان ، بل لحفظه ايضا . وليس ادل على ذلك من ان الهرطقات تصدر عن الكبرياء . **قال** معلمنا بولس الرسول « فى الايام الاخيرة ستأتى ازمنة صعبة لأن الناس يكونون .. متعظمين ، مستكبرين ، مجدفين » (٢ تى ٣ : ١ ، ٢) .

(ب) الرجاء :

يحتاج الى الاتضاع ليسنده ويدعمه . فالانسان يرجو ما ينظره ، بل ما لا ينظره . الانسان المتكل على علمه وفهمه لا يقبل الاعتراف الا بما يراه ، لكن ترجى الامور غير المنظورة يحتاج الى اتضاع فكرى .

(جـ) الحب :

والاتضاع والحب يتعاضدان ويؤازر كل منهما الآخر . قال القديس يوحنا الدرجى « لا شيء افضل من الاتضاع والحب . لأن الاتضاع يرفع كما قال الرب والحب يمسك فى الارتفاع كما قال الرسول أن المحبة لا تسقط ابدا ، ولا تبطل » (١ كو ١٣) . وحينما نتحدث عن الحب ، نقصد حبنا لله ، وحبنا بعضنا لبعض .

فمحبتنا لله يقومها الاتضاع ويقويها . فحينما يشعر الانسان بكثرة خطاياه ، ورداءة سيرته ، ويشعر الى جانب ذلك بأن الله ما زال امينا فى محبته له وعنايته به ، تكون مشاعر الاتضاع والانسحاق هذه سببا فى اضرام قلبه بمحبة الله . ونفس هذه المشاعر هى التى حركت القديسين — وما زالت تحركهم الى حب الله . وهكذا انشدت العذراء مريم تسبحتها الخالدة « تعظم نفسى الرب ، وتبتهج روحى بالله مخلصى لأنه نظر الى اتضاع أمته » (لو ١ : ٤٧) .

أما عن محبتنا بعضنا لبعض ، فهى اكثر ما تكون حاجة الى الاتضاع فمما يثير البغضاء ويسبب القطيعة بين الناس سوء الظن والادانة والحسد ،

وهذه كلها تتولد عن الكبرياء . والانسان المتضع لا يحزن اذا لم يمدح أو اذا مدح انسان آخر سواه ، بل هو يحب الخير لجميع الناس ، ويشعر انهم مستحقون للاكرام اكثر منه ، أو بتعبير القديس يوحنا المعمدان « ينبغى أن ذاك يزيد وانى انا أنقص » (يو ٣ : ٣٠) . وبتعبير معلمنا بولس « مفتكرين شيئا واحدا .. بتواضع حاسبين بعضكم البعض افضل من أنفســـهم » (فى ٢ : ٢ ، ٣) . ولا شك ان أمثال هذه المشاعر كفيلة باحكام الرابطة بين الناس وبعضهم . قال الرسول يوحنا الحبيب « بهذا قد عرفنا المحبة، أن ذاك وضع نفســـه لأجلنا . فنحن ينبغى لنا أن نضع نفوسنا لأجل الاخوة » (١ يو ٣ : ١٦) .

فضلا عن هذا ، فان الناس يبغضون الانسان المتكبر لمسلكه معهم : فهو — ان اخطأ — لا يعترف بخطئه ، وهو لا يطيع غيره ، وهو لا يسامح لئلا يظن ذلك ضعفا منه . وهو دائما غضوب ، متشبث بفكره ، ثرثار فى الكلام ، ظنا منه ان هذا السلوك يظهر شخصيته . أما الانسان الوديع المتواضع فهو على عكس ذلك تماما ... أن البئر كلما كانت عميقة كلما كان ماؤها عذبا ، والانسان بقدر ما يكون متضعا بقدر ما يصبح حلوا محبوبا من جميع الناس.

وان كنا قد تكلمنا عن الاتضاع كعامل هام لتدعيم المحبة ، فلا ننسى أن نقول أن الحب أيضا من ناحيته يقوى الاتضاع ويدعمه . وتبدو هذه الظاهرة أيضا فى علاقتنا بالله وبالناس . فشدة حب الله لنا يزيد انسحاقنا . فحينما نتأمل فى محبة الله التى جعلته يبذل ذاته الالهية عنا ، وكيف انه احتمل الاهانة من الانسان الذى يعطيه « حياة ونفسا وكل شىء » ، كل ذلك يحركنا الى الانسحاق والاتضاع .

(د) الصـــــلاة :

تصبح خالية من القوة ان هى خلت من الاتضاع ، بل هى مرفوضة . يقول ابن سيراخ « **صلاة التواضع تخترق السحاب ، ولا تزال حتى تصل ، و تنصرف حتى يفتقدها العلى** » (سى ٣٢ : ١٧) . ويهوديت المتضعة لما جلست فى مخدعها لابسة المسح ، جالسة على الرماد ، صرخت نحو الله قائلة « **لم ترض بالمتكبرين منذ البدء ، بل ارتضيت دائما بتضرع المتواضعين** » (يهوديت ٩ : ١١) . وقد سر ربنا بصلاة العشار المنسحقة وامتـــدحه (لو ١٨ : ١٣ ، ١٤) .

(هـ) باقى الفضـــائل :

وما ذكرناه عن علاقة الاتضاع بالفضائل السابقة ، **يذكر أيضا فى الكلام عن بقية الفضائل** كالتجرد والطاعة والعفة (الطهارة) .. بل سنرى ونحن نعالج موضوع « حياة الطهارة » ، كيف أن محاربات الزنا قد تشتد على الانسان فى بعض الاحيان ، كتأديب له على كبرياء قلبه ، وكيف أن الاتضاع والتذلل امام الله يرفعان هذه القتالات .

ماذا يفعل الاتضاع ؟

للاتضاع بركات كثيرة . فحيث الاتضاع هناك يحل الاله الوديع ببركاته ونعمه وهو خير معين لنا فى جهادنا الروحى . **قال مار افرام السريانى « من يشاء أن ينقل صخرة من موضعها ، يضع رافعة تحتها لا فوقها ، وحينئذ يدحرجها بسهولة . فهذا هو نموذج الاتضاع »** . ونستطيع أن نلمس بعض بركات الاتضاع فى النواحى الآتية :

١ ـــ يرد الانسان الى رتبته الاولى :

كانت سقطة الانسان الاولى هى الكبرياء ، فلا عجب اذا كان الاتضاع يرده الى رتبته الاولى قبل السقوط ، بواسطة التجسد الالهى . الكبرياء اخرجت الانسان الأول من الفردوس ، والاتضاع قادر أن يرده . بالكبرياء سقط الانسان وسقطت هيبته ، وفقد سلطانه على ذاته وعلى كافة الخليقة التى خلقت لأجله ليتسلط هو عليها (تك ١ : ٢٨) . وبالاتضاع ينهض الانسان ، ويسترد هيبته ، ويستعيد سلطانه على ذاته وعلى كل الخليقة. **فالقديس بولس البسيط تلميذ الأنبا أنطونيوس** ، الذى بدأ حياته النسكية بعد سن الستين ، أحرز فى سنوات قلائل نعمة عظيمة حتى أنه كان يعمل معجزات لم يعملها انطونيوس العظيم . لكنه كان يعملها بالاتضاع متقويا بصلاة معلمه الشيخ وطاعته له .

قال القديس الأنبا انطونيوس لتلاميذه « يا أولادى ، ما الذى أحوج ربنا يسوع المسيح حتى شد وسطه بمنديل وشمر ساعديه ، وصب ماء فى مغسله ، وغسل ارجل الذين هم دونه ؟ ! الا يعلمنا الاتضاع بهذا المثال الذى صنعه ؟ فكل الذين يريدون الرجوع الى رتبتهم الاولى ، لا يمكنهم ذلك الا بالاتضاع .

٢ ـــ به تقهر الشياطين :

وهذه نتيجة طبيعية . فالشيطان المتكبر ، الذى سقط من رتبته بسبب الكبرياء ، لا يحتمل أن يرى انسانا متضعا . ويخزى للغاية حينما يرى أنه بعد ان أسقط جنسنا كله بالكبرياء ، يفلت الانسان من قبضة يده بالاتضاع. وحينما نشهر فى وجهه سلاح الاتضاع لا يسعه الا أن يولى الادبار فى خزى وعار !

لقد خبر هذه الحقيقة القديسون فى جهادهم ، وتركوا لنا خبراتهم الروحية ، بالاضافة الى ما راوه من رؤى ، وما سمعوه من الشياطين — كاعترافات غير ارادية — عن ضعفهم ، وسر غلبتنا .

ذكر عن القديس انطونيوس ، انه أبصر فخاخ الشيطان مبسوطة على الارض كلها ، فتنهد قائلا « يارب من يفلت من كل هذه ؟ » . فأتاه صوت من السماء قائلا « المتضعون يفلتون منها » . **وذكر عن القديس مقاريوس الكبير** أن الشيطان التقى به ذات مرة فقال له « ويلاه منك يا مقاريوس . هوذا ما تصنعه انت ، اصنعه انا كذلك : انت تصوم ، وانا لا آكل . انت تسهر وانا لا انام . ولكن بشيء واحد تغلبنى » فقال له القديس « وما هو ؟ » فأجابه الشيطان « انك بالاتضاع وحده تقهرنى » . قال أحد الشيوخ الرهبان القديسين « اذا قال الراهب لصاحبه اغفر لى باتضاع ، تحترق الشياطين » . **وقد ورد فى بستان الرهبان مصداقا لذلك — قصة عجيبة.**

كان راهبان ساكنين فى البرية ، بمحبة تقوية ، فحرص عدو الخير على أن يفرق بينهما . ففى ذات ليلة أوقد أصغرهما سراجا ووضعه على المنارة . وبحيلة من الشيطان وقع السراج وانطفأ . حينئذ غضب الاكبر وضربه ، فصنع الاصغر له مطانية وقال له « لا تضجر يا أخى طول روحك على ، وانا اوقده مرة أخرى » . فلما ابصر الرب صبر الاخ الاصغر ، عذب ذلك الشيطان الى الصباح . ثم ذهب ذلك الشيطان وأخبر رئيس الشياطين بما كان . وكان كاهن للاوثان موجودا حيث اجتمع ذلك الشيطان برئيسه . وشاء الرب المتحنن ، أن يسمع ذلك الكاهن ما جرى بينهما من حديث ، وما أن سمع كاهن الأوثان حديثهما ، وكيف أن الشيطان احترق من اتضاع ذلك الأخ ، حتى ترك كل شيء وآمن وترهب . ومن بدء رهبانيته كان يمارس الاتضاع الكامل ، وكان يقول « ان الاتضاع يقدر أن يقهر ، ويحل ويبطل كل قوة العدو . فقد سمعت الشياطين يقولون لبعضهم بعضا « كلما القينا السجس بين الرهبان ، نجدهم يتلقونه بالاتضاع ، ويعمل بعضهم لبعض مطانيات ، فكانوا بذلك يبطلون قوتنا » .

٣ — يحفظ نعمة الله فى الانسان :

الاتضاع خير حافظ لنعمة الله فى الانسان . انه الجو الصالح الذى يحفظ النعمة حية ، تعمل فينا . والانسان الذى يشهر فضيلته بقصد الظهور والمباهاة يفدمها ويفقدها . ان الرماد يحفظ حرارة الفحم المتقد ، ويخفيه عن الانظار ، حتى ليبدو للناظر اليه ، انه مطفأ . وعلى هذا النحو يحفظ الاتضاع حرارتنا الروحية ، ويخفى فضائلنا فتحفظ . لقد كان فرعون مصر يقتل كل الاطفال الذكور الذين تلدهم العبرانيات فى زمان ولادة موسى . لكن موسى عاش لأن أمه اخفته مدة .. هكذا الفضيلة — وهى مولود النفس — ان لم نخبئها من فرعون الروحى — اى ابليس — فلن يكتب لها الحياة والنمو .

٤ ـ يرفع المتواضعـــين :

قال بطرس الرسول « تسربلوا بالتواضع ، لأن الله يقاوم المستكبرين، واما **المتواضعون** فيعطيهم نعمة . **فتواضعوا** تحت يد الله القوية **لكي يرفعكم في حينه** » (١ بط ٥ : ٥ ، ٦) . وقال يعقوب الرسول « **اتضعوا قـــدام الرب فيرفعكم** » (يع ٤ : ١٠) . وقال الرب قديما بلسان اشعياء النبى « الى هذا انظر . الى المسكين والمنسحق الروح ، والمرتعد من كلامى » (اش ٦٦ : ٢) . **قال القديس يوحنا الدرجى** « اذا كان الشيطان سقط من السماء بالعظمة وحدها ، فالاتضاع وحده يرفع الانسان الى السماء . ولهذا قال ربنا من يضع نفسه يرتفع ، ومن يرفع نفسه يتضع » .

ان قائد المئة الأممى ، الذى قال عن ذاته فى اتضاع ، انه غير مستحق لدخول السيد المسيح الى بيته ، مدحه الرب وفضله على كل اليهود بقوله « لم اجد ولا فى اسرائيل ايمانا بمقدار هذا » (مت ٨ : ١٠). **والفريسى** الذى صلى فى الهيكل ، وكانت له فضائل وحسنات ، اخذ يعـــددها امام الله لكن بزهو وتشامخ بقوله « لست مثل باقى الناس الخاطفين ، الظالمين ، الزناة، ولا مثل هذا العشار ، اصوم مرتين فى الاسبوع ، واعشر كل ما اقتنيه » هذا الفريسى شجب ، وفضل عليه العشار المنسحق القلب الذى صلى فى انسحاق قائلا « اللهم ارحمنى انا الخاطىء » (لو ١٨ : ٩ــ١٤) . **ويوحنا المعمدان الذى قال انه غير مستحق أن ينحنى ويحل سيور حذاء المخلص صار حبيبا له ، ويده التى قال انها غير مستحقة لحل سيور حذائه ، هى اليد التى كرمها الرب بأن وضعها على رأسه فى مياه الاردن** ، حين تقدم الرب فى اتضاع ليعتمد منه قائلا «اسمح الآن . لأنه هكذا يليق بنا أن نكمل كل بر»(مت٣:١٥).

قالت حنة أم صموئيل النبى « الرب يقيم المسكين من التراب . يرفع الفقير من المزبلة للجلوس مع الشرفاء ويملكهم كرسى المجد » (١ صم ٢ : ٨) وردد داود النبى نفس هذا المعنى فى مزموره (١١٣) . وقالت العذراء مريم فى تسبحتها الخالدة التى انشدتها فى مسامع نسيبتها اليصابات « صنع قوة بذراعه شتت المستكبرين بفكر قلوبهم . انزل الأعزاء عن الكراسى ورفع المتضعين. أشبع الجياع خيرات، وصرف الاغنياء فارغين » (١ : ٥١ــ٥٣).

وربنا يسوع المسيح نفسه ، بعد أن عرض الرسول بولس لاتضاعه العجيب قال « لذلك رفعه الله ايضا واعطاه اسما فوق كل اسم ، لكى تجثوا باسم يسوع كل ركبة ممن فى السماء ، ومن على الارض » (فى ٢ : ٧ــ١٠).

لقد رفع الاتضاع داود الفتى الصغير وملكه على اسرائيل . وكم من قديسين اتى بهم الاتضاع من زوايا النسيان ، ورفعهم الى كرسى المجد. **قال القديس** مار افرام السريانى « اننا محتاجون الى التواضع لنجذب الرافات الينا من الله، لأنه قد كتب انه بتواضعنا ذكرنا الرب، وانقذنا من أعدائنا ».

٥ — يكشف الأسرار ويؤهل للمواهب :

والله يكشف أسراره للمتضعين . فقد قال داود النبى « سر الرب لخائفيه » (مز ٢٥ : ١٤) . وقال الحكيم أن سره عند المستقيمين (أم ٣ : ٣٢). وليس أكثر من المتواضعين مخافة واستقامة . وقال ربنا يسوع المسيح، بعد أن وبخ كفرناحوم على كبريائها « أحمدك أيها الآب رب السماء والارض، لأنك أخفيت هذه عن الحكماء والفهماء وأعلنتها للاطفال . نعم أيها الآب لأن هكذا صارت المسرة أمامك » (مت ١١ : ٢٣—٢٦) ، وليس الاطفال هنا سوى المتواضعين . **قال مار اسحق « المواهب لا تمنح من أجل الاعمال ذاتها، وانما من أجل الاتضاع الذى عملت به »** . وقال « من الأحزان يتولد الاتضاع ، وبالاتضاع تعطى المواهب . فالمواهب لا تعطى اذن للاعمال ، ولا للاحزان ، بل تعطى بسبب الاتضاع المتولد منها » . كما قال ايضا « قبل السقوط الكبرياء ، وقبل المواهب الاتضاع » .

٦ — يثمر فرحا وسلاما قلبيا :

ومن ثمار الاتضاع ، الراحة النفسية ، والسلام القلبى ، والفرح الذى لا ينطق به . قال رب المجد « تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب . فتجدوا راحة لنفوسكم » (مت ١١ : ٢٩) . وقال داود النبى « بالرب تفتخر نفسى **يسمع الودعاء فيفرحون** » (مز ٣٤ : ٢) . كما قال « حولت نوحى الى فرح لى . حللت مسحى ومنطقتنى سرورا » (مز ٣٠ : ١١) . **قال القديس الأنبا باخوميوس أب الشركة « كن متواضعا لتكون فرحا ، لأن الفرح يتمشى مع الاتضاع »** .

ان القلق والاضطراب يعمل فى قلوب المتكبرين ، والغيظ يأكل قلوبهم. ومن أمثلة ذلك هامان الذى امتلأ غيظا على مردخاى لما لم يقدم له الاحترام الذى أراده (اس ٥ : ٩) . ومن الأمور التى تسبب راحة للنفس الاعتراف بالخطأ . وهذه ناحية تميز المتضعين عن المتكبرين ، الذين — بسبب كبريائهم — يحجمون عن الاعتراف بخطأهم — ظنا منهم ان ذلك يحط من قدرهم — فينعكس أثر ذلك فى حياتهم نتيجة عدم أمانتهم فى ممارسة سر الاعتراف ، بسبب كبريائهم التى تستتر فى الخجل .

٧ — يحكم المتواضعون :

قال سليمان الحكيم « يأتى الكبرياء فيأتى الهوان ، **ومع المتواضعين حكمة** » (أم ١١ : ٢) . وقال أيضا فى سفر الحكمة عن الحكمة ذاتها « جاءتنى الخيرات كلها جملة معها ، والثروة التى لا تحصى بيديها » (حكمة ٧ : ١١) . وقال داود النبى « شهادة الرب صادقة تحكم الاطفال » (مز ١٩ : ٧) . والأطفال هنا هم المتضعون . وقال يشوع بن سيراخ « **حكمة المتواضع ترفع رأسه** ، وتجلسه فى وسط العظماء » (سى ١١ : ١).

قال القديس يوحنا الدرجى « الوداعة هى مفتاح باب المعرفة ، لأن الله يعلم الودعاء طرقه » . **وقال القديس مار افرام السريانى « فى الرجل الوديع والمتواضع تستريح روح الحكمة »** . وقال القديس الانبا باخوميوس « كن متضعا ليحرسك الرب ويقويك ، فانه يقول انه ينظر الى المتواضعين. كن وديعا ليحكمك الرب ويملأك معرفة وفهما ، لأنه مكتوب انه يهدى الودعاء بالحكم ، ويعلم المتواضعين طرقه » .

٨ ــ يعطى الصبر والاحتمال :

الانسان المتكبر دائم الشكوى ، متبرم من الحياة ، يشعر انه مظلوم وحقه مهضوم والناس لا يقدرونه حق قدره . وعلى العكس من ذلك المتواضع الذى يعرف نقائصه ويصبر على ما يأتى عليه من البلايا ، وينسب الى ذاته اللوم فى كل شىء ، ولا يقيم وزنا لتقدير الناس له ، لأنه يستهدف ارضاء الله، ولسان حاله ما قاله ميخا النبى « ولكنى أراقب الرب ، أصبر لاله خلاصى .. واحتمل غضب الرب لأنى اخطأت اليه » (مى ٧ : ٧ ، ٩) . هكذا نرى أن الاتضاع يدربنا على الصبر والاحتمال . قال يشوع بن سيراخ « يا بنى ، اذا تقدمت لخدمة الرب . اعدد نفسك للتجربة ، وضع قلبك واحتمل .. التصق بالله وكن صبورا .. كلما اتاك فاقبله واصبر على الوجع ، **وفى اتضاعك كن صبورا** » (سى ٢ : ١ــ٤) .

٩ ــ يعين ويخلص من الضيقات :

راينا كيف أن الاتضاع يدربنا على الصبر والاحتمال. والصبر والاحتمال ــ فضلا عن اكليلهما ــ فانهما يهونان من أمر التجارب والضيقات التى تحل بنا ــ سواء الضيقات والتجارب التى تأتى علينا من الله لامتحاننا وتزكيتنا، او التى يسمح بها الرب ان تأتى علينا من عدو الخير لتأديبنا .. ان الاتضاع فضلا عن ذلك فانه يوجد نوعا من العزاء للمتضايقين كما قال بولس « **لكن الله الذى يعزى المتضعين عزانا** » (٢ كو ٧ : ٦) . بل انه يعطى خلاصا من الضيقات ذاتها كما قال داود النبى « **اتضعت فخلصنى** » (مز ١١٦ : ٦).

قال مار اسحق « يسمح الله بالتجارب والعوارض أن تأتى علينا ــ حتى القديسين ــ لكى ندوم فى الاتضاع . فاذا قسينا قلوبنا تجاه العوارض والتجارب ، يشدد الله التجارب ويصعبها . **اما اذا قابلنا التجارب باتضاع وقلب منسحق ، فالله سوف يمزج التجربة بالرحمة** » . وقال « اذا نظرت النعمة فوجدت أن قلب الانسان ابتدا يتحرك بفكر العظمة أو الاعتداد بالنفس ، تتخلى عنه قليلا ، ليمتحن بصعوبة الوقوف وحده قبال التجارب ». قال أحد الآباء القديسين « **الاتضاع خلص كثيرين بلا تعب . وتعب الانسان بلا اتضاع يذهب باطلا** . لأن كثيرين تعبوا فاستكبروا وهلكوا » .

وفى حروب الزنا والشهوة نجد ان الاتضاع من العوامل الهامة لرفعها وأبطالها . قال القديس اوغسطينوس « ان الواسطة الكبرى فى اقتناء العفة وحفظها ، هو التأكد اننا عاجزون عن اكتسابها بذواتنا واجتهادنا ، لأن الذى يعتمد على ذاته وجهده يستحق أن يخسرها » . قال الحكيم فى سفر الحكمة « ولما عرفت انى لا أستطيع ان اكون عفيفا ان لم يعطنى الله ، ذهبت الى الرب وتضرعت اليه » (حكمة ٨ : ٢١) ... ومصداقا لذلك ، أورد بلاديوس المؤرخ قصة عن الانبا بلامون ، الذى كان قد طعن فى سنه ، وبلغ السبعين من عمره ، ومع ذلك لم يسترح من قتالات الزنا الصعبة . هذا القديس ، اشتد عليه القتال اثنتا عشرة سنة . وبقدر ما كان يجاهد ، بقدر ما كانت القتالات تظل شديدة . وفى ذات يوم ظن أن الله اهمله ، فسمع صوتا من السماء يقول له « اعلم أن سبب سماح الله بتجاربك هو لكى تعرف ضعفك وفقرك وقلة ما عندك . وعلى ذلك تجرد من كل اعتمادك على ذاتك ، واتضع أمامى ، والتجىء الى فقط فى كل شىء » . فتعزى انبا باكون جدا ، وارتفع عنه القتـــال .

١٠ — يرفع غضب الله ويعطى اجابة للصـــلاة :

وقد أورد الكتاب المقدس امثلة كثيرة عن ذلك . فقد قيل عن حزقيا ملك يهوذا « **ثم تواضع حزقيا بسبب ارتفاع قلبه** هو وسكان اورشليم ، **فلم يأت عليهم غضب الرب فى ايام حزقيا** » (٢ اى ٣٢ : ٢٦) . وقيل عن منسى ملك يهوذا — الذى عمل الشر فى عينى الرب — وسباه جنود ملك آشور بعد أن قيدوه بسلاسل نحاس ووضعوا له خزامة ، انه لما تضايق مما حدث له « طلب وجه الرب الهه ، **وتواضع جدا** أمام اله آبائه . **وصلى اليه فاستجاب له وسمع تضرعه** ورده الى أورشليم مملكته » (٢ اى ٣٣ : ١٢) . **وأيوب الصديق الذى خاطب الرب باتضاع فى آخر تجربته** قائلا له « قد علمت انك تستطيع كل شىء ، ولا يعسر عليك أمر . فمن ذا الذى يخـــفى القضاء بلا معرفة . ولكنى قد نطقت بما لم أفهم . بعجائب فوقى لم اعرفها . اسمع الآن وانا اتكلم . اسألك فتعلمنى . بسمع الاذن قد سمعت عنك ، والآن رأتك عينى . لذلك أرفض واندم فى التراب والرماد » (اى ٤٢ : ١—٦) . ايوب هذا ، بعد هذه الكلمات ، رفع الرب وجهه ، ورد سبيه ، وبارك آخرته اكثر من أولاه (اى ٤٢ : ٩ ، ١٠ ، ١٢) .

وليس اقوى من وصية الرب نفسه التى اعطاها لسـليمان بن داود « فاذا تواضع شعبى الذين دعى اســمى عليهم ، وصـــلوا وطلبوا وجهى ورجعوا عن طرقهم الردية ، فاننى اسمع من السماء واغفر خطيتهم وابرىء أرضهم » (٢ اى ٧ : ١٤) .

كيف نقتنى الاتضاع ؟

هناك اناس متضعون بطبيعتهم . ومن هؤلاء من ولدوا بسطاء ، فمن شأن البساطة أن تقوى الاتضاع وتنميه . وهناك أناس اقتنوا الاتضاع عن طريق الجهاد الروحى ، وممارسة التدريبات الروحية . على اى الحالات ، يستطيع كل انسان أن يكون متضعا ، ان هو سلك الطريق الذى يقود اليه. ونحن لا ننكر انه طريق صعب ، بل هو عين الطريق الكرب ذى البـــاب الضيق الذى يدخل منه قليلون . لكن تعزيتنا أنه يوصل الى مدينة الفرح ، التى هرب منها الحزن والكآبة والتنهد . .

هو طريق طويل — ولا شك — ويحتاج الى تدرب مستمر ، مع قهـــر الارادة والمشيئة ، والتغصب فى أشياء كثيرة تضار رغبات النفس والجسد . والسلوك فى تدريب الاتضاع يكون صعبا وشاقا فى اوله ، ثم ما يلبث أن يصبح أمرا محببا للنفس التى تمارسه بعد أن تتذوق حلاوته . **قال القديس يوحنا الدرجى** « فى الابتداء نبغض المديح بتغصب وتعب ، ثم ينمو الاتضاع بفعل الفضائل فيحسب الانسان كل ما يكمله من صلاح كلا شىء ، بل كالشىء المرذول ، حتى نرى كأننا نزيد على خطايانا . وحينئذ يتحفظ العقل فى كيس الاتضاع ، فلا يسرق من مناظر ومسموعات . واذا نما (الاتضاع) الى طبقة الكاملين ، فلا أعرف أن أشرحه حينئذ . انه كالنبات الذى لا يقف نموه ما دام يسقى من ماء الفضائل الطاهرة » .

وها نحن الآن نتناول بعض الأمور التى تعيننا على اقتناء هذه الفضيلة. ونود أن ننبه الى أن حديثنا هنا ، يكمله ما سيرد ذكره فى موضوعى الكبرياء والكرامة . فثلاثتها تؤلف وحدة واحدة تقودنا الى حياة انكار الذات .

(أولا) التطلع الدائم الى اتضاع مخلصنا :

فى التطلع الدائم الى المخلص بركات لا تحصى . ويحضنا الرسول على ذلك بقـــوله « ناظرين الى رئيس الايمان ومكمله يسوع » (عب ١٢ : ٢) ، وبقوله أيضا « كونوا متمثلين بى كما أنا أيضا بالمسيح » (١ كو ١١ : ١). وفى مقدمة البركات التى نجنيها من التطلع اليه ، الوداعة والاتضاع . والرب نفسه يدعونا الى ذلك بقوله « **تعلموا منى** لأنى وديع ومتواضع القلب ، فتجدوا راحة لنفوسكم » (مت ١١ : ٢٩) . **قال القديس يوحنا الدرجى** « قال

قرب تعلموا منى لانى وديع ومتواضع القلب . اى ليس من ملاك ، وليس من انسان ، وليس من كتاب تتعلمون اتضاع القلب ، ولكن منى » . وهكذا نتعلم الاتضاع من الاله الوديع . **قال القديس مار افرام السريانى** « ماذا نستطيع ان نقول لله ، وماذا احتجنا ان يصنعه بنا ولم يفعله ؟ اما راينا الله نفسه متواضعا بصورة عبد ، لنتواضع نحن ونصير متواضعين ؟ اما راينا وجهه الاقدس الذى لا يصفه عقل ، مبصوقا عليه ، لكى اذا شتمنا وانتهرنا لا نتوحش ونتنمر ؟ بل اما شاهدنا ظهره مبذولا للسياط لكى نخضع لمدبرينا ؟ او ما عاينا وجهه وقد لطم لكى اذا رفضنا لا نتنمر ؟ هل ما سمعنا عنه انه لم يغضب ، ولم يجاوب لكى لا نكون مستبدين برأينا ولا نجاوب ؟ واما سمعناه يقول انا لا اعمل من ذاتى شيئا حتى لا نصير نحن متعظمين مالكين مشيئتنا ذاتنا ، وحاوين السلطان على ذاتنا . **بل ترى اما سمعناه يقول تعلموا منى فانى وديع ومتواضع القلب ، لنصير نحن ودعاء ومتواضعى القلب** !! » .

(ثانيا) معرفة الانسان ذاته :

ان الذى جذب القديسين الى حياة انكار الذات ، لم يكن جمال الاتضاع كفضيلة مقدسة فحسب ، بل ايضا ــ وهذا هو الاهم ــ اكتشافهم لحقيقة انفسهم **فى نور الله** . فهباء الغبار فى الحجرة المظلمة لا يرى الا اذا دخلتها اشعة الشمس ، وهكذا ذواتنا ــ **بما فيها من خطايا** ــ لا نراها الا على ضوء الله . ومن ثم قال الآباء « **ان معرفة الانسان لذاته** ، هى الواسطة الموصلة لمعرفته لله » . ولقد جاءت هذه الحكمة ، **مؤمنة لجماع الفلسفة القديمة** « اعرف نفسك » . فيجب أن أعرف نفسى أولا ، ومتى عرفتها جيدا سأتضع . ولكن قبل ان اعرفها فلن يكون اتضاع كما ينبغى .

والاتضاع لا نتعلمه من مجرد القراءة فى الكتب ، او الاستماع الى تعاليم المعلمين ، او محاكاة القديسين . **لأننا لو** فعلنا ذلك ــ دون معرفة ذواتنا ــ لجاء اتضاعنا ضربا **من الزيف ، ولونا من** الرياء . **قال مار اسحق** « طوبى للانسان الذى يعرف ضعفه فان هذه المعرفة تكون لهأساسا صالحا، ومصدرا لكل خير . لأنه اذا عرف ضعفه ضبط نفسه من الاسترخاء وطلب معونة الله، وتوكل عليه » . ويساعدنا على هذه المعرفة التأمل فى النقاط الآتية :

(أ) التأمل فى حقيقة ذاته :

لقد اقتبلنا وجودنا من **الله مجانا** ، ونلنا خلاصنا منه مجانا أيضا « اذ كنا بالطبيعة ابناء الغضب » (اف ٢ : ٣) . والله نفسه هو الذى دعانا من الظلمة الى نوره العجيب (١ بط ٢ : ٩). وهكذا اصبحنا أحباء بل أبناء. ولم يدفع الله الى ذلك استحقاق لنا سابق أو لاحق بل مجرد جوده ورحمته، وما زال يسندنا ويحفظنا بيده القادرة على كل شىء لئلا نرجع فنسقط .

ثم من انا ؟ انا تراب ، بل انا عدم ولا شيء . مر وقت كان العالم فيه موجودا ، ولم اكن انا موجودا . خلق الله للتراب اولا ، ثم خلقني من التراب. بل انا دون العدم فالعدم هو لاشيء ، و« لا شيء » خير من الخطية التي اصنعها وادنس بها ذاتي ، واهين بها الله . ان الله هو الذي خلقني ، وهو الذي يثبتني ، وما زال يرعاني . قال داود النبي « من خلف ومن قدام حاصرتني ، وجعلت على يدك » (مز ١٣٩ : ٥) . انها يد الله اذن التي تثبتني وترعاني لئلا اعود الى العدم الذي كنت فيه اولا . ويوم يرفع الرب عني هذه اليد — الى لحيظة قصيرة — اصير عدما . لقد تساءل الرسول قديما قائلا « ما هي حياتكم ؟ » ثم اجاب « انها بخار يظهر قليلا ثم يضمحل » (يع ٤ : ١٤) . **وهكذا اوضح الرسول ماهية حياتنا . فهي من جهة حقيقتها « بخار » ، ومن جهة مدتها « تظهر قليلا » ، ومن جهة نهايتها « تضمحل » . ؟**

جمال الانسان ، وعقله ، وقوته ، وبنيته ، وحكمته ، وجبـــروته ، وسطوته ، هذه كلها من الله . اما هو في ذاته ، فما زال — رغم كل التقدم الذي احرزه في شتى ميادين العلم والثقافة والرقي — ترابا من ارض ، يرجع اليها كما كان ، بينما ترجع الروح الى الله الذي اعطاها (جا ١٢ : ٧) . وهذا الجسد الذي يفتخر به الانسان متعظما ، ما هو الا جيفة نتنة ، سوف يرعى فيها الدود . وايوب الصديق الذي ادرك هذه الحقيقة قال « قلت للقبر انت ابي ، وللدود انت امي واختي » (اي ١٧ : ١٤) .

ومعرفة حقيقة الذي امر نلمسه في حياة رجال الله القديسين واقوالهم وتصرفاتهم . فقد قال **يعقوب ابو الآباء للرب** « صغير انا عن جميع الطافك، وجميع الامانة التي صنعت الى عبدك . فاني بعصاي عبرت هذا الاردن » والان قد صرت جيشين » (تك ٣٢ : ١٠) . **وموسى الذي عرف ضعفه ،** حينما اراد الله ان يحمله مسئولية قيادة شعبه واخراجه من مصر ، قال له « من انا حتى اذهب الى فرعون ، وحتى اخرج بني اسرائيل من مصر » (خر ٣ : ١١) . ثم عاد وقال « استمع ايها السيد ، لست انا صاحب كلام منذ امس ولا اول من امس ، ولا من حين كلمت عبدك . بل انا ثقيل الفـم واللسان » (خر ٤ : ١٠) . **وقال داود النبي والملك في صلاته الوداعية في شيخوخته** « ولكن من انا ومن هو شعبي حتى نستطيع ان ننتدب هكذا . لان منك الجميع ، ومن يدك اعطيناك . لاننا نحن غرباء امامك ونزلاء مثل كل آبائنا . ايامنا كالظل على الارض ، وليس رجاء . ايها الرب الهنا ، كل هذه الثروة التي هكيأناها لنبني لك بيتا لاسم قدسك ، انما هي من يدك ، ولك الكل » (١ اي ٢٩ : ١٤—١٦) . قال مار اسحق « لا تعتمد على قوتك لئلا تترك لضعف طبيعتك ، فتعرف ضعفك من سقطتك . واعلم ان كل امر يفتخر به الانسان ، يسمح الله تعالى بتغييره ليتواضع » .

(ب) التـــامل فى خطـــاياه :

مما يعرفنى ذاتى ايضا معرفتى لخطاياى ونقائصى وضعفاتى . ولذا كان القديس اوغسطينوس يصلى قائلا « الهى ، اعطنى ان اعرف ذاتى ، وان اعرفك » .. ويعيننا فى الوصول الى هذه المعرفة : تقييم ذواتنا على ضوء المقياس الكامل الذى هو كتاب الله المقدس . فهو السراج الذى ينير سبيلى فى الطريق الى الملكوت (مز ١١٩ : ١٠٥) ، وهو الذى كتب لاجل تعليمنا (رو ١٥ : ٤) . ولنتاكد اننا مطالبون بحفظ كل الوصايا الالهية الواردة به لنفعنا وتقويمنا . ومن هذه الوصايا حياة الكمال المسيحى (مت ٥ : ٤٨)، والقداسة « التى بدونها لن يرى احد الرب » (عب ١٢ : ١٤) .. ويوصلنى ايضا الى معرفة ذاتى قياس نفسى بمن هم افضل منى ، سواء القديسين الذين نقرا سيرهم ، او الابرار الذين ما زالوا عائشين بعد . فحينما اقيس جهادى بجهادهم ، لا يسعنى الا الهتاف من القلب « اذا كان الصديق بالجهد يخلص فاين اظهر انا الخاطىء » .. ويعرفنى ذاتى وخطاياى ، هدوئى مع نفسى ، وجلوسى معها فى جلسات حساب ، وقد تكلمنا عن ذلك فى موضوع التوبة . واخيرا يقودنى الى هذه المعرفة الالتصاق باناس روحيين مدققين فى حياتهم .

(جـ) التامل فى تقلب ذاته :

ومن الامور التى يجب ان تعرفها عن ذاتك ، انها مخادعة ، فلا تعد تثق بها ، ولا تطمئن اليها ، ولا تنخدع ببعض المظاهر الخارجية ، حتى لو كنت قد احرزت بعض الفضائل ، وادركت بعض الدرجات الروحية العالية . قال الانبا موسى الاسود « لا تثق بنفسك ما دمت فى الجسد ، حتى تعبر عنك سلاطين الظلمة » . ولقد حرص القديسون على ذلك فظفروا بالامجـــاد الروحيـــة .

ومن القصص المعبرة التى تصور لنا هذه الحقيقة ، ما ذكر عن القديس الانبا سيصوى الصعيدى ساعة نياحته . فلقد مرض هذا الاب الشيخ مرض الموت ، فاجتمع الآباء الرهبان حوله ، وسمعوه كانه يخاطب قوما — وان كانوا لا يرونهم . فسالوه « ماذا تعاين يا ابانا ؟ » اجاب « ها انذا اعاين قوما قد جاءوا لاخذ نفسى ، وانا اتضرع اليهم ان يمهلونى قليلا حتى اتوب » . فقال له احد الآباء الشيوخ « وان هم امهلوك ، هل تقدر الآن ان تنجح فى التوبة، وانت فى هذه السن ؟ » . اجابه القديس « وان كنت لا اقدر ان اعمل عملا ، فانى اتنهد وابكى » . فقال له الآباء الشيوخ « ان توبتك قد كملت ايها الأب . فقال لهم « صدقونى ، انى لست اعرف من ذلتى اذا كنت قد بدات الى الآن » . ولما قال هذا اشرق وجهه كالشمس ، حتى فزع الذين كانوا حوله . ثم نطق آخر كلماته قائلا لهم « انظروا ، ان الرب قال : ائتونى بتائب البرية » ولوقته اسلم روحه ، وامتلأ المكان من رائحة ذكية .

(ثالثا) الفرح بالاهانات أو المحقرات :

كما أن الانسان ينمو فى حياته الروحية عامة ، فهو ايضا ينمو فى كل فضيلة. **فالاتضاع ، شأنه شأن الفضائل الاخرى ينمو بالجهاد والممارسة..**

والفرح بالاهانات لا يصل اليه الانسان دفعة واحدة . فى مبدأ الامر تقابل الانسان الاهانة فيتضايق منها وربما يثور ويغضب ، ثم يتدرج الى درجة اعلا ، فيتضايق بسبب الاهانة لكنه يضبط نفسه فلا يثـور ، ثم يرتقى الى درجة اعلا من السابقة ، فلا يضطرب داخليا بل يكون فى حالة سلام قلبى، ثم بالجهاد يصل الى الحد الذى يفرح حينما يهان . كما ذكر عن الرسل حينما جلدوا من اجل كلمة الله والشهادة ليسوع المسيح « اما هم فذهبوا فرحين من امام المجمع لانهم حسبوا مستأهلين أن يهانوا من اجل اسمه » .

وثمة درجة اسمى من هذه جميعا ، وهى ان الانسان ، لا يفرح بالاهانة فقط بل يسعى اليها . وقد ذكر عن راهب مجاهد كان يسكن فى البرية ، فقام وجاء الى دير فى الصعيد ، وكان كل آباء ذلك الدير قديسين . فبعد ما اقام عندهم اياما استأذن رئيس الدير ان يخلى سبيله . فلما سأله الرئيس عن السبب ، اجاب قائلا « انه لا يوجد ههنا تعب . والآباء كلهم قديسـون ، **وأما أنا فانى خاطىء ، أريد أن أمضى الى موضع حيث أهان وأشتم . لأنه بالازدراء والاهانة يخلص الخطاة** » . فتعجب رئيس الدير ، وأخلى سبيله قائلا له « امض وتقو » .. فلنصبر اذن للاهانات والمحقرات التى تأتى علينا بل نفرح بها ، عالمين انها تخلصنا من المجد الباطل ، وتنمى فينا الاتضاع . من اجل هذا قال معلمنا بولس «**لذلك أسر بالضعفات والشتائم**» (٢ كو ١٢:١٢).

(رابعـا) عدم الافتخار بالمواهب الروحية :

وهذه درجة ـ فى الاتضاع ـ تسمو على سابقاتها . لا عجب ان احس المريض بمرضه ، والفقير بفقره ، والمخطىء بخطاه . ولكن العجيب أن يعد الغنى ذاته بمنزلة الفقير ، والقديس ـ الذى يكرمه الجميع ـ يحسب نفسه اشر الخطـاة !!

ان لسان حال القديسين ، فيما نالوه من مواهب وانعامات ، ما قاله الاربعة وعشرون قسيسا للجالس على العرش « انت مستحق أيها الرب ان تأخذ المجد والكرامة والقدرة ، لانك انت خلقت كل الاشياء ، وهى بارادتك كائنة وخلقت » (رؤ ٤ : ١١) . أو بتعبير معلمنا بولس « ليس أننا كفاة من انفسنا ، بل كفايتنا من الله » (٢ كو ٣ : ٥) ، « لان الله هو العامل فيكم أن تريدوا وان تعملوا من اجل المسرة » (فى ٢ : ١٣) . فهم ـ والحال هذه ـ يشعرون أن كل شيء صالح مصدره الله ، وان « كل عطية صالحة وكل موهبة تامة هى من فوق نازلة من عند ابى الانوار » (يع ١ : ١٧) . بل شعروا أن سر حياتهم ، واستمرار نموهم ، هو فى المسيح ، حسبما

قال « كما أن الغصن لا يقدر ان يأتى بثمر من ذاته ، ان لم يثبت فى الكرمة كذلك انتم أيضا ان لم تثبتوا فى » (يو ١٥ : ٤) . **وهكذا نسبوا كل ما فيهم من مواهب وانعامات روحية لله .**

وقد حذر السيد المسيح تلاميذه الذين فرحوا بخضوع الشياطين لهم بقوله « لا تفرحوا بهذا .. رأيت الشيطان ساقطا مثل البرق من السماء » (لو ١٠ : ١٨ ، ٢٠) .

فالامر يحتاج الى معونة الهية خاصة تحفظ فينا نعمة الاتضاع مع وجود المواهب الروحية . قال القديس امبروسيوس « ان هذا الامر لا يستطيع احد أن يتقنه ويقومه فى ذاته ، الا بنعمة خصوصية عظيمة جدا » وليس ادل على ذلك من قول الرسول « ونحن لم نأخذ روح العالم ، بل الروح الذى من الله، لنعرف الاشياء الموهوبة لنا من الله » (١ كو ٢ : ١٢) ـــ قال الاب يوحنا كسيان « كما أن الاعين الجسدية ، حتى وان كانت صحيحة ، لا يمكنها النظر بدون معونة النور ، هكذا الانسان ، وان كان بارا ، لا يستطيع ان يفعل شيئا صالحا ان لم يعنه نور النعمة « ان لم يحفظ الرب المدينة فباطل سهر الحراس » (مز ١٢٧ : ١) .

(خامسا) ممارسات الاتضاع العملية :

كالملبس البسيط المتواضع ، وترك الكماليات سواء فى الملبس أو المأكل أو المشرب ، وخدمة الآخرين ، والقيام بالمهام التى يترفع الآخرون عن القيام بها ، والخضوع لمدبرينا ولمن يكبروننا سنا ومقاما عن حب واتضاع حقيقيين، والاسراع بالاعتذار لمن أخطأنا اليهم عن شعور قلبى وتواضع حقيقى.. الخ

ولهذه الممارسات اثر كبير فى اقتناء الاتضاع الحقيقى ، من ناحيتين **أولا** لان الفضائل لا تقتنى الا بالعمل ، **وثانيا** لما للافعال الخارجية من تأثيرات داخلية فى نفس الانسان. والسيد المسيح نفسه حينما اراد أن يعلمنا الاتضاع علمنا اياه بطريقة عملية ، فانحنى وغسل أرجل تلاميذه ، وأوصاهم ان يفعلوا هم أيضا هكذا .

قال القديس باسيليوس الكبير : « ان العلوم والمهن لا تكتسب الا بالممارسة . فمن يريد اكتساب علم الفلسفة أو النحو او البلاغة او صناعة من الصناعات ، يلزمه ممارستها بالعمل ليحصل على اتقانها والتمهر فيها . هكذا الاتضاع وسائر الفضائل الادبية لا يمكننا اقتناءها الا بالعمل » . **وقال القديس أوغسطينوس** « ان الانسان الخارج والباطن متحدان احدهما بالآخر، وكل منهما شديد التعلق بالآخر لدرجة كبيرة ، حتى انه متى اتضع الجسد وتنازل ، أحدث فى القلب باطنا حركة التواضع . فلذلك اذ تنحنى انتمتنازلا الى تقبيل اقدام أخيك ، يحدث هذا الفعل فى قلبك حركة الاتضاع أو يقويها

أن كانت موجودة فيه قبلا . فالاتضاع الخارجى أمام الاخوة ، كخدمتهم وتقبيل أقدامهم ، والملبس الفقير ، والوظيفة الدنيئة ، هذه جميعها تولد الاتضاع فى القلب . وان كان موجودا فيه ، فهى تحفظه وتنميه » .

(سادسا) نصائح عامة :

(ا) لا تقل كلاما امام آخرين ، ياتيك بسببه مديحا ، حتى لو كان هذا الكلام فى ظاهره ذما وتحقيرا لذاتك . فبعض الناس يظهرون حقارتهم أمام الآخرين — فى عبارات أو افعال — لكى يمدحوهم .

(ب) اذا مدحك الناس عن فعل حسن ، فأسرع وقدم الشكر لله الذى **أعانك فى ذلك العمل ، واعطاك نعمة فى اعين الناس** . لكن ان وجدت ان فكر العظمة بدأ يراودك ، فللحال تذكر خطاياك التى سترها الرب ، فلم يعرفها الناس . وحينئذ ستشعر أنك غير مستحق للمديح .

(جـ) لا تتظاهر بفعل شىء ليراه الناس ويمدحوك بسببه . قال رب المجد « احترزوا من أن تصنعوا صدقتكم قدام الناس لكى ينظروكم ، والا فليس لكم اجر عند ابيكم الذى فى السموات » (مت ٦ : ١) . وكل ما تعمله أعمله من أجل الله الذى منه تنتظر حسن الجزاء .

(د) **لا تبرر ذاتك فى اخطائك** « وتعلل بعلل فى الخطايا » (مز١٤١:٤)، **وتلتمس لنفسك الاعذار كما يفعل اهل العالم** ، كما قال أيوب « ان كنت قد كتمت كالناس ذنبى لاخفاء اثمى فى حضنى » (أى ٣١ : ٣٣) . بل كن صريحا مع نفسك ، وأمينا فى محاسبتها ، واسرع بالاعتذار لله وللناس .

(هـ) **اعتبر كل الناس أفضل منك** « لا شيئا بتحزب أو بعجب بل بتواضع حاسبين بعضكم البعض **افضل من أنفسهم** » (فى ٢ : ٣) .

(و) **لا تحب المتكآت الاولى** ومراكز الصدارة ، فقد وبخ الرب الكتبة والفريسيين على ذلك (مت ٢٣ : ٦) .

(ز) **اذا كنت فى مجلس فلا تسرع بالكلام قبل الباقين ، كانك اكثر منهم فهما ورجاحة عقل** ، بل ان امكن فكن آخر من يتكلم ، شاعرا انه يوجد من هو أفضل وأحق بالكلام منك . قال القديس الانبا باخوميوس « اتضع فى كل شىء ، واذا كنت تعرف جميع الحكمة ، فاجعل كلامك آخر الكل » .

(ح) **لا تطلق لمخيلتك العنان فى أفكار العظمة** (أحلام اليقظة) ، **حتى لو بدت أنها من أجل مجد الله وانتشار ملكوته** . كأن يتخيل انسانا انه أصبح أسقفا يدبر شئون الكنيسة بنشاط ، ويعمل اصلاحات جبارة .. احترس من هذه ، فان شيطان الكبرياء يستتر خلفها .



أمور تساعد على الاتضاع

١ ــ افعــال التــوبة :

أعمال التوبة عامة ، تساعدنا على حياة الاتضاع . فالاتضاع ــ وان كان هو اساس الفضــائل جميعها ويدعمها ــ فهو ايضا يتغذى بالفضــائل الاخرى وينمو بها . ومن ثم قال القديس يوحنا الدرجي « هناك علاقة بين هذه الثلاثة : التوبة ، والنوح ، والاتضاع . فأولا تطحن النفس بتعب التوبة الحقيقية مثل الدقيق ، ثم يعجن بماء الدموع ــ دموع النوح ــ مثل العجين ، ثم يخبز بنار الاتضاع المنعم من الله مثل الخبز . وحينئذ يكون الخلاص من الاوجاع كما قال النبى « اتضعت فخلصنى » وقال ايضا « التوبة تنهض الانسان ، والنوح يقرع باب السماء ، واتضاع الفكر يفتح باب الملكوت » .

٢ ــ الشعور بالغربة :

قال القديس يوحنا الدرجى « الغربة التامة تسبب الاتضــــاع » .

فالانسان الذى يشعر انه غريب فى هذه الدنيا ، لا يهمه أن يعرفه الناس ، ولا يهمه اكرامهم ومديحهم له . فالشعور بالغربة يولد فينا الشعور « بالموت عن العالم » ، وهذا هو سند قوى للاتضاع . والانسان الذى يملك عليــه الشعور بالغربة ، اذ يشعر انه ليس له هنا مدينة باقية ، يطلب العتيدة بأوفر اجتهاد ، مردد كلمات المرتل « ويل لى فان غربتى قد طالت على » (مز ١٢٠:٥) . وحياة الغربة ــ فضلا عن ذلك لها معونة خاصة من الرب ، حتى ان المرتل يقول « الرب يحفظ الغرباء » (مز ١٤٦ : ٩) ، ويقول معلمنا بولس عنهم « لذلك لا يستحى بهم الله أن يدعى الههم » (عب ١١ : ١٦) .

٣ ــ احتمال الضيقات فى صــبر :

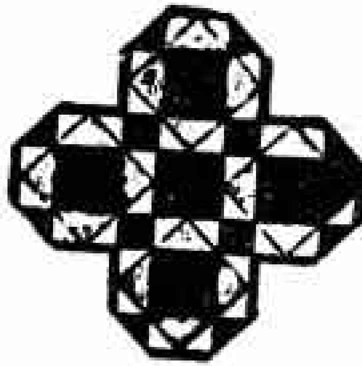
ذكرنا قبلا ونحن نتحدث عن بركات الاتضاع ، انه يعين ويخلص من الضيقات . ونضيف هنا ، **ان احتمال الضيقات بصبر ينمى فينا الاتضاع .**

قال مار اسحق « يترك الله البلايا والتجارب على محبى البر ، حتى يعرفوا ضعفهم . اذن أن البلايا تولد الاتضاع . وربما كسر قلبهم بأوجاع طبيعية ، وربما لشتيمة الناس لهم وامتهانهم . واحيانا بالفقر والمرض والاحتياج ، واحيانا أخرى بالخذلان ليأتى عليهم الشيطان بأفكار قذرة ، وكل ذلك عساهم يحسون بضعفهم فيتضعوا » وقال الرب قديما عن شعبه « وانا ايضا قد

سلكت معهم بالخلاف . واتيت بهم الى أرض أعدائهم ، الى ان **تخضع حينئذ قلوبهم** الغلف ويستوفوا حينئذ عن ذنوبهم » (لا ٢٦ : ٤١) . وقال مار اسحق « حقا يارب انك لا تكف عن اذلالنا بشتى التجارب والالعاب الى أن تتضع نفوسنا » . كما قال أيضا « **بواسطة التجارب ندنو من الاتضاع ، ومن يدوم بلا احزان او تجارب ، باب العظمة والكبرياء مفتوح امامه** » .

٤ ــ التجــرد :

حب القنية فى شتى صورها ومظاهرها ، يزيد ارتباط الانسان بالعالم ويحببه فيه ويقيده بقيوده . والتجرد من هذا الحب الخاطىء المنحرف ، يحلنا من قيود العالم فنحيا حياة « **انطلاق الروح** » . **ولا شك أن التجـرد من المقتنيات يولد فينا المسكنة الروحية** التى امتدحها الرب وافتتح بها تطويباته فى العظة على الجبل (مت ٥ : ٣). **ولذا نصحنا الآباء القديسون أن نحيا** حياة التجرد لنصل به الى الاتضاع . **قال مار اسحق** « المضبوط بأمور هذا العالم الزائل ، والمرتبط ولو بشىء منها ، **لا يستطيع أن يكون متواضعا ولا نقى** القلب . لان المتواضع يكون ميتا للعالم ، والعالم ميت له ، فلا يستحيل قلبه الى محبة شىء منه . لذلك **ان أردت أن تكون متواضعا ، فاول كل شىء حل نفسك من أمور العالم** ، واتبع الله بالرجاء والايمان والحب ، وعوض العالم الذى تركته تأخذ حياة لا تزول » .



حياتك على ضوء الاتضاع

نستعرض الان بعض الممارسات الروحية فى حياتنا على ضوء هذه **الفضيلة** . والغرض من هذا ، الا تظل الفضيلة مجرد معلومات نظرية ، بل تصبح جزءا منا نقتنيها ونحيا فيها وبها . وطبعا سوف لا نعرض لجميع ممارساتنا فى الحياة ، وانما نورد امثلة لبعض منها ، وعليك انت يا اخانا أن تقيس على ذلك فى بقية أمور حياتك .

١ — فى الصلاة :

كثيرا ما يتملكنا الغرور نتيجة المواظبة على بعض الممارسات الروحية. فمثلا انسان مواظب على الصلاة ، فيبتدىء يشعر انه أصبح انسانا قديسا ، لمجرد انه يصلى . والامر يزداد فى قياسه متى انعم عليه الرب ببعض الدموع فى الصلاة مثلا . وهكذا تصبح الصلاة مادة للغرور ، عوض أن تكون بركة لصاحبها . لا تفتخر يا أخى بصلاتك ، اذ هى لا تقاس بنماذج الصلاة التى تركها لنا رب المجد لنقتدى بها، حينما كان يمضى الليل كله فى الصلاة فى الجبل، او حينما كان يجاهد فى الصلاة كما حدث فى بستان جثسيمانى ليلة آلامه . وهى لا تقاس أيضا أن هى قورنت بصلوات رجال الصلاة ، الذين كانت حياتهم كلها صلاة ...

اين انت من الانبا ارسانيوس العظيم ، الذى كان فى ليالى الآحاد ينتصب للصلاة وقت الغروب والشمس خلفه ، ويظل هكذا طوال الليل فى مناجاة مع الله ، حتى تشرق الشمس فى عينيه فى صبيحة اليوم التالى ، فيحس — بهذا فقط — ان الليل قد انقضى ، فيحزن لان الشمس الطبيعية حرمته من شمس البر !! **وأين أنت من القديس الانبا بيشوى** الذى كان يربط شعر لحيته فى حبل يتصل بسقف مغارته ، حتى يغالب النوم والطبيعة الجسدية ؟! **وأين أنت من القديسين الشابين اليافعين مكسيموس ودوماديوس** ، ابنى احد اباطرة الدولة الرومانية (البيزنطية) ، اللذين احتقرا العالم فى جراة مذهلة ؟ **فقد كانت** صلاة احدهما تظهر فى شكل عمود من نور يصل من فمه الى السماء ، بينما تخرج شهب نارية من فم الاخر ، كما عاين ذلك القديس مقاريوس الكبير . **اين انت من القديس الانبا تيجى (الانبا رويس)** ، الذى ظل يتأمل ثمانى ساعات دفعة واحدة فى احدى صلواته فى عبارة « أبانا الذى فى السموات » ؟! **ثم اين انت**

من أيليا النبى ، الذى اغلق السماء وفتحها بصلاته ، **فلم تمطر السماء ثلاث** سنين وستة اشهر (يع ٥ : ١٧) ؟!!

ان الصلاة فى حقيقتهاليست وقفات تقفها أمام الله فى فترات خاصة لكنها حياة باكملها يسمونها « حياة الصلاة » ، ولذا قال داود العظيم « اما أنا فصلاة » (مز ١٠٩ : ٤) . لقد أوصانا الرب انـنصلى بلجاجة ، وفى كل حين، وبلا انقطاع (١ تس ٥ : ١٧) ، فهل أنت هكذا فى صلاتك ؟

ثم ماذا عن صلاة الايمان ، والصلاة بالروح وبالذهن (١ كو ١٤ : ١٥)، والمواظبة عليها فى سهر وشكر (كو ٤ : ٢) ، وباقى عناصر الصلاة التى نحن مطالبون بها ، حتى تكون صلواتنا مقبولة .

وحتى لو اتممت كل ذلك هل يصبح هناك مجال للافتخار والزهوبصلواتنا؟ انت فى ذاتك عبد بطال حتى لو فعلت كل البر . **أنت لم تقف للصلاة الا حينما حركك روح الله الى ذلك** . الم تقرأ كلمات الرسول « لاننا لسنا نعلم ما نصلى لأجله كماينبغى . ولكن الروح نفسه يشفع فينا بأنات لا ينطق بها . (رو٨:٢٦) أن فكر الصلاة الذى به تصلى ليس من ذاتك بل من الله ، وكلمات الصلاة ، بل «موهبة النطق » ... هذه كلها منه ، ومشاعر الحب هىمنه ايضا ... **وبالجملة فان كل شىء هو منه لان « منه وبه وله كل الاشياء »** .

أذن ، **حينما تقف لتصلى ، أشعر بمذلة وانسحاق ، وقدم طلباتك بمشاعر المسكنة . فان كنا نطلب من عظماء العالم بمذلة ومسكنة لكى تقضى حوائجنا،** أفلا نفعل مثل ذلك حينما نسأل ابا الارواح ؟ انه اختبار جميلفى انعاشالصلاة. فقبل أن تبدأ صلاتك ، اصمت قليلا وانت واقف خاشع أو جاث على ركبتيك أو ساجد تحت اقدام المخلص ، وفكر فى حقارة ذاتك وفى تنازل الله ومحبته ، التى جعلتك اهلا ان ترفع صوتك وتشارك غير المرئيين فى تسابيحهم . ان فعلت ذلك فستشعر بتعزيات الله تنسكب عليك فى تلك الصلاة . **أن السائل لا يسأل الناس صدقة وهو فى ملابس فاخرة والا لاغلقوا احشائهم دونه ، هكذا وانت تسأل الله اتضع وتذلل حتى يتحنن عليك ...**

٢ — فى الصوم :

ان المسيحية فى سموها وروحانيتها لم تفرض علينا الصلاة والصوم فرضا، انما علمتنا انهما سر الغلبة ومفتاح النصرة ، كما علم رب المجد « هذا الجنس (الشيطان) لا يمكن ان يخرج بشىء الا بالصلاة والصوم » (مر ٩ : ٢٩) . فلا يكن شعورك وانت صائم انك تقوم بعمل يستحق اجرا أو مثوبة من الله . انت لا تصوم من اجل الله بلمن اجل ذاتك ، لتلجم به جسدك المشاغب ، حتى لا يجعلك هزءا امام الناس . وصومك ليس هو من

اجل قوتك الروحية ، بل من اجل ضعفك . وانقطاعك عن الطعام لوقت متأخر ليس هو مادة للزهو بل وسيلة لتقويم ذاتك المنحرفة . ثم ان الصوم يمارس فى كل الاديان — حتى الوثنى منها — وهو لا قيمة له ما لم يقترن بالروحانية والصوم عن الخطية .

ثم ان صومك هذا لا يقارن ، ان هو قيس باصوام القديسين الذين غلبوا الطبيعة الجسدية فى صورة مدهشة ، فضربوا ارقاما عالية فى الصوم، من اجل زيادة الالتصاق بالله . اين انت من الصوامين الحقيقيين ؟ اين انت **من موسى النبى الذى صام اربعين يوما، والانبا بيشوى** الذى كان يصوم عشرين يوما ، عشرين يوما ؟ اين انت من **القديس مقاريوس الاسكندرانى** الذى كان فى الاربعين المقدسة يأكل ورقة كرنب مسلوقة كل يوم احد حتى لا تصغر انفس الاخوة المبتدئين فى حياتهم النسكية ؟ بل اين انت من كثير من القديسين الذين كانوا ينقطعون تماما عن الطعام فى الاربعين المقدسة ؟ !!

وحتى لو اتممت كل ذلك ، فلا يعتبر صومك مقبولا ما لم تقترنه بالامتناع عن الخطية ، او بتعبير الكنيسة فى قسمة الصوم المقدس « فلنصم عن كل شر بطهارة وبر .. » .

٣ — فى الصـــدقة :

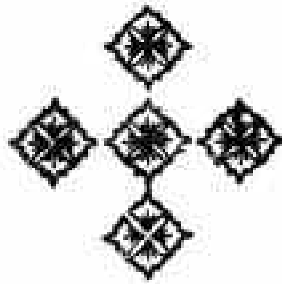
ما هو احساسك وانت تعطى صدقة ؟ هل فيما تقدم عشورك لله، يملأك شعور بانك قمت بواجبك الذى أمرك به الله ، واوفيته حقه ؟

من جهة الكم ، اعلم ان تقدمة العشور هى الحد الادنى للعطاء ، وانها كانت خاصة بالعهد القديم . اما فى العهد الجديد — عهد النعمة والبذل — فنحن مطالبون ان نبيع كل ما لنا ونعطى صـــدقة (لو ١٢ : ٣٣) ، وان نكتفى بمجرد القوت والكسوة (١ تى ٦ : ٨)، وان نكون اسخياء فى العطاء (١ تى ٦ : ١٨) ، وان نعطى بسرور « لان المعطى المسرور يحبه الله » (٢ كو ٩ : ٧) .

ومن جهة الكيف ، قدم عطاياك وضع صدقتك فى انكار ذاتك ، حتى تأخذ اجرك كاملا من ابيك الذى يرى فى الخفاء (مت ٦ : ١) . لا تصنع صدقتك من اجل الناس لكى يمدحوك ، ولا تصوت قدامك بالبوق ليشيد الناس ببرك ورحمتك وفضلك ، فانك بهذا تستوفى اجرك ..

ان المال الذى تتصدق به ليس هو لك ، بل هو لله ، والله لم يعطك هذا المال لتكون غنيا لنفسك (لو ١٢ : ٢١) ، بل لتصبح غنيا فى اعمال صالحة (١ تى ٦ : ١٨) . لقد دخلت الى العالم عريانا ، وستخرج منه عريانا ايضا ..

ثم مهما تصدقت ، وكنت سخيا فى عطائك ، فانت لا تعطى الا جزء من مالك ، بينما يوجد كثيرون اعطوا كل مالهم ، ومعه اعطوا ذواتهم للرب . ومن أمثلة هؤلاء القديس **الانبا انطونيوس** اب الرهبان الذى فرق كل ثروته، **والقديسان ببنوده المتردى وبطرس العابد** ، اللذان باعا نفسيهما وتصدقا بالثمن . والقديس **الانبا ابرآم** أسقف الفيوم الشهير صانع العجائب الذى كان مثلا حيا عاليا للرحمة فى جيله . والعظيم **المعلم ابراهيم الجوهرى** الذى ضرب المثل بكثرة رحمته ، حتى أن بعض المتسولين تنافسوا فيما بينهم يوما لكى يثيروه بكثرة سؤالهم ، فاخذ احدهم منه ذات صباح ثمانى عشرة مرة صدقة ، وفى كل مرة كان يتعمد هذا السائل ان يعرفه انه هو الذى اخذ منه منذ برهة قصيرة ، لكنه كان يعطيه ايضا ، واخيرا صاح السائل متعجبا من كثرة احسانه . فكان جواب المعلم ابراهيم على ذلك « ان ما لدى من مال هو وديعة أودعها لدى السيد المسيح ، افلا اردها حينما يطلبها منى ؟ » بل لقد بلغ من شدة حبه لاعمال الاحسان ، انه بعد انتقاله الى السماء ، تصدق بمبلغ على احد المعوزين ، وذلك بواسطة رؤيا ظهرت له ، وقال له فيها أن يذهب الى « فلان » وياخذ منه مبلغ كذا ، كان قد اقترضه منه . وفعلا تم ذلك !!



موقف الاتضاع من بعض الفضائل

هل يتعارض الاتضاع مع الصيت الحسن ؟

هل من تعارض بين ما يجب ان يكون عليه الانسان من اتضاع ، وبين ما يجب ان يتمتع به من صيت حسن وسمعة طيبة ؟

ليس هناك اى تعارض . فليس الاتضاع – كما سبق القول – ان يلبس الانسان ملابس رثة ، وينسب الى ذاته افعالا ذميمة ، ويتصرف تصرفات خاطئة ، وإنما الاتضاع حياة نحياها فى الداخل ، وان كانت تأخذ بعض المظاهر الخارجية التى لا تستهدف رؤية الآخرين لها ، لكنها تكون صادرة عن افكار داخلية . ومما لا شك فيه اننا جميعا مطالبون بأن نكون قدوة فى كل شىء ومنها الاتضاع . وان كنا – بطبيعة الحال – نسعى أن نقدم باتضاعنا قدوة ، والا خرجنا عن دائرة اتضاع ! **فتمتع الانسان بالسمعة الطيبة والصيت الحسن لا يتعارض مع اتضاعه ، بشرط الا يسعى هو لكى يحوز ذلك** الصيت وتلك السمعة . اننا مطالبون بالتمتع بالصيت الحسن كما بالاتضاع ، هذا وصية الهية ، وتلك وصية الهية ايضا . قال معلمنا بولس « متجنبين هذا أن يلومنا احد فى جسامة هذه المخدومة منا . معتنين بأمور حسنة ليس قدام الرب فقط بل قدام الناس أيضا » (٢ كو ٨ : ٢٠ ، ٢١) . وقال ايضا « اخيرا ايها الاخوة ، كل ما هو جليل ، كل ما هو عادل ، كل ما هو طاهر ، كل ما هو مسر . كل ما صيته حسن . ان كان فضيلة وان كان مدح . ففى هذا افتكروا » (فى ٤ : ٨) . كما قال « لسنا نجعل عثرة فى شىء لئلا تلام الخدمة . بل فى كل شىء نظهر انفسنا كخدام الله » (٢ كو ٦ : ٣ ، ٤) . وقال القديس بطرس الرسول « وان تكون سيرتكم بين الامم حسنة ، لكى يكونوا فى ما يفترون عليكم كفاعلى شر ، يمجدون الله فى يوم الافتقاد ، من اجل اعمالكم الحسنة التى يلاحظونها » (١ بط ٢ : ١٢) . وقال السيد المسيح قبل كل هؤلاء «لكى يروا اعمالكم الحسنة، فيمجدوا اباكم الذى فى السموات» .

وإذا اضطررنا – كخدام مثلا – بحكم الظروف ان نتكلم عن شىء من اتعابنا فى الخدمة مثلا ، وكان لا مفر من ذلك ، فلا مانع من الكلام بشرط ان نعطى المجد لله . وهذا ما فعله معلمنا بولس الرسول فى رسالته الى كنيسة كورنثوس ، اذ دافع عن سلطانه الرسولى ، من أجل صالح الخدمة، واضطر فى ذلك ان يتكلم عن جهاده واتعابه فى خدمة الكلمة ، قال « بل انا تعبت اكثر منهم جميعهم » . لكنه استدرك فى اتضاع قائلا « ولكن لا انا . بل نعمة الله التى معى » . كما قال فى نفس الموضع « انا الذى لست اهلا لان ادعى رسولا لانى اضطهدت كنيسة الله » (١ كو ١٥ : ٩ ، ١٠) . وقال فى رسالته الثانية « أهم خدام المسيح ، اقول كمختل العقل فأنا افضل » ولكنه يستدرك فى اتضاع ايضا ويقول « **ان كان يجب الافتخار فسأفتخر بأمور ضعفى .. فبكل**

سرور افتخر بالحرى فى ضعفاتى لكى تحـل على قوة المسـيح . لذلك أسر بالضعفات والشتائم والضرورات والاضطهادات والضيقات لاجل المسـيح. لانى حينما انا ضعيف فحينئذ انا قوى » (٢ كو ١١ : ١٦ـ٣٣ ، ١٢ : ٩ ، ١٠).

هل الاتضاع يضاد روح الاقدام ؟

سبق ان ذكرنا ان « الموت عن العالم » و« التجرد » يغذيان الاتضاع ويقوياه ، وهذا أمر بديهى . فمن مات عن العالم ، من أى شىء يخاف ، ومن تجرد عن محبة الشهوات والمقتنيات لاى سبب يخضع ؟ ! ومن ثم قال القديس اوغسطينوس قوله الشهير « جلست على قمة العالم لما احسست انى لا اشتهى شيئا ، ولا ارهب شيئا » . وعلى ذلك يكون الاتضاع عاملا هاما فى تقوية روح الشجاعة والاقدام .

الانسان الذى انكر ذاته لكى يظهر الله فيه وبه ، شعاره قول الرسول «فاحيا لا انا بل المسيح يحيا فى » (غل ٢ : ٢٠) . وان كان المسيح حيا فى ، فهل يصيبنى خوف ؟ أو يلحقنى جبن ؟ **ان سر اتضاعنا هو فى معـرفة ضعفنا ، وسر أقدامنا هو من الذى قال « قوتى فى الضعف تكمل » (٢ كو ١٢ : ١٩) . وهكذا باتضاعنا ، نستند الى قوة المخلص .**

قال سليمان فى نشيده « مَن هذه الطالعة من البرية ، مستندة على حبيبها » (نش٨ : ٥) . هذه هى النفس الظافرة، الطالعة من برية العالم ، مستندة على حبيبها الرب . ان هذه الآية توضح مبدا هاما، هو ان افعالنا كلها، نستند فيها على مخلصنا . وقال معلمنا بولس الرسول « ولكن بنعمة الله انا ما انا ، ونعمته المعطاة لى لم تكن باطلة ، بل انا تعبت أكثر من جميعهم. **ولكن لا انا بل نعمة الله التى معى** » (١ كو ١٥ : ١٠) . والفقرة الاخيرة من هذه الآية « ولكن لا انا بل نعمة الله التى معى » هى الاستناد على الحبيب. وقال الرسول ايضا « استطيع كل شىء **فى المسيح الذى يقوينى** » (فى ٤ : ١٣) . والفقرة الاخيرة فى هذه الآية « فى المسيح الذى يقوينى » هى الاستناد على الحبيب . ان الاستناد على ذراع الرب يسوع يعطى شجاعة وقوة ، **ولذا قال اشعياء النبى « وأما منتظرو الرب فيجدون قوة ، يرفعون اجنحة كالنسور ، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يعيون » (اش ٤٠ : ٣١) .**

ان الانسان المتواضع ، متدرب على كل الظروف والاحوال . يعرف كيف يصمت فى وقت الصمت ، ويتكلم فى وقت الحاجة الى الكلام ، ويقدم فى وقت الحاجة الى الاقدام . قال معلمنا بولس الرسول « فانى قد تعلمت أن أكون مكتفيا بما أنا فيه . اعرف ان اتضع ، واعرف أيضا ان استفضل فى كل شىء، وفى جميع الاشياء ، قد تدربت أن اشبع وان أجوع ، وان استفضل وأن انقص » (فى ٤ : ١١ ، ١٢) . كما قال أيضا « بل فى كل شىء نظهر انفسنا كخدام لله .. بمجد وهوان ، بصيت ردىء وصيت حسن ، كمضلين ونحن صادقون ، كمجهولين ونحن معروفون ، كمائتين وها نحن نحيا » (٢ كو ٦ : ٨ ، ٩) .

الكبرياء

« يقاوم الله المستكبرين ، وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة » (يع ٤ : ٦) .

+ حقيقة الكبرياء وميدانها

+ ماذا تفعل الكبرياء ؟

+ أسباب تقود الى الكبرياء

+ كبرياء الانسان أمام ذاته

+ بعض مظاهر الكبرياء

+ الكبرياء المستترة فى الفضيلة

+ كيف يعالج الانسان كبرياءه ؟

حقيقة الكبرياء وميدانها

ميدان واسع لحرب الكبرياء :

لا تظن يا اخانا العزيز حينما نكتب لك عن الكبرياء ، ان هذا الامر لا يعنيك . بل اقرأ هذا الموضوع جيدا حتى تكتشف نفسك على ضوء كلماته، ومن ثم تجاهد حتى تتخلص من الخطية التى قال عنها الحكيم يشوع بن سيراخ « بدء الخطية هو الكبرياء ، ومن تمسك بها يمتلىء رذالة » (سى ١٠ : ١٢) .

تقتصر حقيقة الكبرياء على أن الانسان يجدف ، أو يتكلم عن نفسه كثيرا ، أو ينسب الافعال الحميدة الى ذاته ، او يشعر انه أصبح فى عداد القديسين . ان لم تكن مشاعرنا على هذا النحو، فليس معنى هذا اننا بالضرورة أنقياء من هذا المرض العضال .. قد يكون المرض ساريا فى جسدك ، وانت لا تشعر . انه كالمرض الخبيث الذى لا يظهر فى مبدأ الاصابة به .

قال الاب يوحنا كسيان « ان شيطان الانتفاخ والسبح الباطل لهو وجع دقيق . وهو لدقته لا يضبط سريعا ، ولا تدرك بدايته ولا غايته . كل الاوجاع والآلام ظاهرة واضحة، تدرك سريعا ، ولذلك فقتالها هين وسهل اذا ماتيقظت النفس للجهاد قبالها . **أما الانتفاخ والسبح الباطل فقتاله شديد وعسر لانه يصارع كل شكل وكل ترتيب ويدخل فى كل الامور : فى المشى وفى الكلام وفى** الاكل وفى الصمت ايضا ، وفى السهر والصوم ، وفى الصلاة وحتى فى القراءة والترتيل ، وفى طول الروح والصبر . فهو لا يهدأ بل يصوب سهامه لكل من انتصب فى الفضيلة عسى يسلبه اجرة جهاده . اذا لم يصبه بفخر الملابس وزينتها ، يصيده بحقارتها ورداءتها . واذا لم ينله عن طريق الكرامة يحاول ان يرشقه باحتمال الهوان والمسكنة . واذا لم يصبه بحسن الكلام والمنطق واقامة الحجة ، يحاول أن يطغيه بالصمت والسكون . وان لم يقدر أن يرضيه بكثرة الطعام يطلب منه مدحه بالصوم . وبالاختصار فهو ينبرى لكل مجاهد فى كل عمل وكل ترتيب ، سواء بالجسد أو بالروح ليسقطه ويفسده منه . ان لم يكن بضربة شمال فبضربة يمين » .

واذا كنت سائرا فى طريق الفضيلة فلا تحسب ان هذا يحصنك ضد هذا الداء ، فان الاصابة به يتعرض لها السائرون فى طريق الفضيلة والمجاهدون فى حياة الروح أكثر من غيرهم . أو بحسب تعبير القديس يوحنا الدرجى ، رئيس اديرة طورسينا « ان شيطان قطع الرجاء (اليأس) يفرح بكثرة الشرور ،

وشيطان السبح الباطل يفرح بكثرة الفضائل » . ويقول ايضا الاب يوحنا كسيان « شيطان العظمة روح خبيث لا يصيب الا البالغين فى القامة الروحية ليهدم برج فضائلهم. كل الاوجاع تحارب فى البدايات ما خلا هذا الوجع الردىء، فهو يصيب فى النهايات .. لذلك فان ضرره عظيم وكسرته شديدة . معروف أن شهوة البطن تضبط بالصوم ، والزنا بالعفة ، وحب المال بالتجرد والفقر ، والغضب بالوداعة ، أما شر العظمة فهو اذا ملك على النفس البائسة يكون كالقائد المنتقم عندما يحاصر مدينة شامخة ويظفر بها ، فانه يهدمها ويدك أساساتها » .

ان الكبرياء كاللص الذى يظل يتسلل خفية الى المخدع الداخلى ، فيغافل فريسته ، ويظفر بها وهى نائمة ، أو كالقاتل الذى يخادع غريمه ويصيب منه مقتلا ، أو كالجاسوس الذى يعمل لحساب الاعداء . والواجب يقتضينا أن نقف على خططه ، ونفضح أساليبه ، ونسلمه الى ملك حياتنا حتى لا نعتبر من الخونة لذاك الذى نحن ملكه بالحقيقة ، وينبغى أن يملك على عقولنا وقلوبنا واجسادنا ، بل على حياتنا كلها .

ان الكبرياء مرض خطير يحتاج الى فحص كثير وانتباه زائد ، أو على حد تعبير الآباء يحتاج الى افراز (تمييز) ، حتى يقف المرء عليه ويدركه ، ومن ثم يجاهد للبرء منه . . .

اتريد أن تعرف ذاتك بصفة مبدئية ، وتطمئن على سلامتك قبل الخوض فى هذا الموضوع ؟ اذن فاجب على هذه الاسئلة البسيطة :

الا تسر بمديح من يمدحك ، وتضيق ذرعا بمن يوبخك او يذمك ، أو فى القليل لا ترتاح اليه والى كلامه ؟ . الا يزداد الامر ويصل الى حد الصياح والغضب حينما يزداد التوبيخ أو التوجيه ؟

ما هو مدى طاعتك ؟

ما هو مدى قبولك لنصائح وتوجيهات وارشادات الآخرين ؟

ما هى مشاعرك نحو بعض الناس ممن تفوقهم علما وحكمة وفضيلة وثروة ؟ هل هى مشاعر حنو وعطف واشفاق ، تصاحبها مشاعر شكر وحمد وعرفان لله الذى وهبك هذه النعم وزينك بهذه الفضائل ، أم مشاعر زهو وخيلاء لانك افضل من هؤلاء ؟

لعل نظرتك الى ذاتك الان بدات تتغير على ضوء هذه الكلمات القليلة، فتتابع باهتمام الكلام عن هذه الخطية الخطيرة .

حقيقة الكبرياء :

١ — **انها ولا شك أعظم جميع الخطايا وأكثرها خطرا** ، قال العلامة اوريجانوس فى كتابه « المبادىء » : « قد يسأل اى الخطايا اعظم الكل .

والمعتقد طبعا ان اعظم الخطايا هى الزنا أو النجاسة أو اى دنس آخر مرده الى الشهوة . وحقا أن هذه الخطايا قبيحة وشنيعة ، لكنها ليست كتلك الخطية التى يستنكرها الكتاب المقدس ويعدها اعظم جميع الخطايا ، وانه يجب علينا أن نحترس منها . **فما هى اذن أعظم جميع الخطايا ؟ لا شك انها** الخطية التى أسقطت الشيطان . وما هى هذه الخطية التى تتردى فيها مثل هذه العظمة ؟ الكبرياء والغطرسة والزهو . تلك هى خطية ابليس . فبسبب هذه الخطايا سقط من السماء على الارض لان الله يقاوم المستكبرين » .

٢ — **وهى والدة خطايا كثيرة** ، وليست خطية بذاتها كالسرقة أو الكذب ؛ بل أم تلد بنين لابليس . قال القديس يوحنا الدرجى « ربطت هذه الخبيثة (الكبرياء) برباط الطاعة ، وجلدتها بسياط المحقرة ، لتخبرنى امورها ؛ فقالت : **أنا رأس ووالدة الاوجاع كلها** ، ولا يترأس على شىء ، ولا يخالفنى سوى الاتضاع والطاعة . **واولادى الغضب ، والحقد ، والادانة ، والصياح والمجادلة ، والتجديف ، واقتناع الانسان برأى نفسه** .. والسبح الباطل هو مركبى ، لكن الوداعة وملامة النفس تضحكان على المركب والراكب ، وتسبحان قائلتين : نسبح الرب فانه بالمجد تمجد ، لانه طرح الفرس وراكبه فى عمق بحر الاتضاع » .

٣ — **فهى والحال هذه برج تتحصن فيه خطايا كثيرة** كما يتضح من قول ذلك القديس . فالمتكبر مثلا لا يعترف بخطأه لئلا يقال عنه انه مخطىء ؛ ولا يعتذر لمن اخطأ اليه لئلا يقال عنه انه ضعيف . وهو لا يطيع غيره لئلا يظن ذلك ضعفا فى شخصيته ، وان رايه دون رأى الآخر . وكذلك لا يمكنه ان يكون وديعا مسالما لئلا يظنه ضعيفا أيضا . وهو لا يريد الا أن يكون غضوبا حتى يعرف الآخرون انه متمسك بحقه ، وهو دائما ثرثار حتى لا يتهم بالجهل ، ويرمى بالجبن ..

٤ — **والكبرياء خصم عنيد يظل يقاتلنا حتى آخر نسمة من حياتنا .** هى لا تخضع لظروف معينة فى حياة الانسان . فحرب الشهوة تشتد مثلا فى سن الشباب وبعد ذلك قد تخمد أو تضعف حدتها . اما الكبرياء فلا تخمد ابدا وكم من قديسين اسقطتهم حتى بعد أن بلغوا درجة السياحة !! روى عن القديس مقاريوس الكبير ، انه ساعة خروج نفسه من جسده ، تقدم اليه شيطان المجد الباطل واخذ يمدحه لعله يجد فيه موضعا . وقال له « طوباك يا مقاره لقد وصلت » . فأجابه القديس قائلا له « لم اصل بعد » . وظل هكذا يقاتله حتى وصلت نفسه الى الفردوس . فقال القديس « الآن بنعمة المسيح وصلت » . وما أصدق ما قاله القديس يوحنا الدرجى فى هذا المعنى **« احترس من هذا اللص (السبح الباطل) الذى لا يفارقك الى الموت » .**

٥ — **وهى خطية عجيبة حقا اذ تندس مع الفضيلة حتى لا يسهل تمييزها .** فبعد أن يكون المجاهد قد تغلب على خطايا كثيرة وانتصر عليها ، يأتيه شيطان

السبح الباطل . ويقول القديس يوحنا الدرجى كلاما بديعا فى هـذا المعنى **« ان صمت اعجبت بالصوم ، وان حللت الصوم لاخفى فضيلتى اعجبت بحكمتى . ان لبست جديدا أعجبنى زيى ، وان لبست رديئا اعجبنى زهدى . وكذلك ان سكت أو تكلمت ، وان مدحت او اهنت فصبرت . فهو كالحسك المثلث اينما طرح انتصب »** .

٦ — **ومن عجب أن الخطايا الاخرى لا تجسر على الظهور فى النور امام الناس ، الا الكبرياء ، فهى تظهر بوضوح فى كل مكان ، حتى فى الكنائس ودور العبادة** . فالزناة والقتلة والسارقون مثلا يستحون بل يخشون افتضاح امرهم ، اما المتكبرون فهم لا يبالون ، لانهم لا يشعرون بأخطائهم ونقائصهم ، وهم دائما يحبون « المتكآت الاولى » والمقام الاول فى كل امر .

٧ — والاعجب من هذا ، أن سائر الخطايا تسر وتفرح ان هى وجدت من يشاركها ، الا الكبرياء . فالسكير والزانى واللص يفرحون بنظرائهم ، **أما المتكبر فلا يحب ان يشاركه أحد فى مجده الزائف** ، ويحب دائما ان يكون وحده هو المكرم والممدوح والمحبوب . ولا يقدر اثنان متكبران ان يسكنا سويا تحت سقف واحد . **فهى ، والحال هذه ، تحرمنى علاقاتى الطيبة مع بقية الناس** ، بعكس انكار الذات فانه يحكم هذه الرابطة . وقديما قال يشوع ابن سيراخ **« الكبرياء مبغوضة عند الله وعند الناس »** (سى ١٠ : ٧) .

بدء الخطيـــة :

قال يشوع بن سيراخ **« بدء كبرياء الانسان هو الابتعاد عن الرب** وقلبه يبتعد عمن صنعه » (سى ١٠ : ١٢) . **ومن ذلك يتضح أن مجرد ابتعاد القلب عن الرب هو بدء الكبرياء** . فالانسان فى علاقته بالله كعلاقة الطفل بأبيه ، لا غنى له عنه ، ولا تقوم حياته بغير عنايته ورعايته . ان مجرد ابتعاد الانسان عن الله معناه أنه غير محتاج اليه . لانه اذا شعر المؤمن ان الله يعطيه حياة ونفسا وكل شىء ، وبه يحيا ويتحرك ويوجد (أع ١٧ : ٢٥ ، ١٨) ، فكيف يسمح لنفسه أن تبتعد عنه ؟ الا يعتبر ذلك كبرياء ؟!

ثم أن التصاق الانسان بالله يدل على حبه ، وابتعاده عنه يدل على بغضه . فكيف يبغض الانسان الله ويكرهه ؟ الا يخافه ؟ ! لكن ابتعاده عنه يؤكد أنه لا يحبه ولا يخافه .. فماذا نسمى هذا ؟ الا نسميه كبرياء ؟!

قال الحكيم أيضا فى هذا المعنى **« بدء الخطية هو الكبرياء »** (سى ١٠ : ١٢) فكيف يكون ذلك ؟

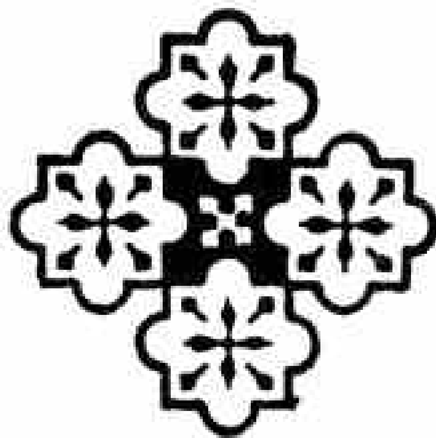
● بدء الخطية هى الكبرياء . من حيث أنها الخطية الاولى التى دخلت الى العالم بحسد ابليس ، واسقطت ابوينا الاولين ، آدم وحواء .

● وبدء الخطية بمعنى رأس الخطية . والكبرياء كما رأيناها ، رأسا من رؤوس الخطايا الكبيرة ، وأما من أمهاتها ، بل أشرها جميعا .

● وبدء الخطية بمعنى أول الخطية. فتقويم الفضيلة يأتى بأحد طريقين: اما كنتيجة لخوف الله أو محبته ، وكلا الطريقين يحفظنى من الخطية . فكل من يخاف الله يحرص على الا يعصاه ، وكل من يحبه يحفظ وصاياه . فان كنت لا أعمل وصاياه عن خوف أو عن حب ، فأنا انسان متكبر اتحدى الله ، متناسيا كلماته الى شاول قديما «صعب عليك أن ترفس مناخس» (أع ٩:٥). ويؤكد لنا هذا المعنى ما قاله الروح لملاك كنيسة اللاودكيين « هكذا لانك فاتر، ولست باردا ولا حارا ، انا مزمع أن أتقيأك من فمى . **لانك تقول انى انا غنى وقد استغنيت ولا حاجة لى الى شىء** » (رؤ ٣ : ١٦ و١٧) . فعلى اى شىء تدل هذه الكلمات « انا غنى وقد استغنيت ولا حاجة لى الى شىء » ؟ الا تدل هذه الكلمات على كبرياء النفس ؟ !!

وهكذا يكون للكبرياء معنى آخر فى نظر الله ، غير مفهومها الذى يفهمه الكثيرون . فهى لا تقتصر فقط على التشامخ والعظمة ومحبة مديح الناس ، بل تشمل أمورا كثيرة أجملها الحكيم فى قوله « الابتعاد عن الرب » .

فاحترس يا أخى اذن ، لئلا بفتورك فى حياتك الروحية ،أو بابتعادك عمن جبلك ، تظهر ذاتك أمامه متكبرا ، ولست محتاجا اليه ، بينما « انت الشقى والبائس وفقير وأعمى وعريان » (رؤ ٣ : ١٧) .



ماذا تفعل الكبرياء؟

اذا كانت خطيـــة الكبرياء مكروهة جـــدا لدى الرب ، فما ذلك الا لان الانسان المتكبر يكون كاللص الذى تبلغ به الجسارة والقحة مبلغا كبيرا ، حتى أنه يسرق الله ذاته .. يسرق المجد والكرامة والعظمة اللائقة بجلاله الاقدس . والله يغار جدا على مجده ، ويقول بلسان اشعياء النبى « انا الرب ، هذا اسمى ، ومجدى لا أعطيه لآخـر » (اش ٤٢ : ٨) كما قال « كرامتى لا اعطيها لآخر » (اش ٤٨ : ١١) . وقال معلمنا بولس الرسول « الاله الحكيم وحده **له الكرامة والمجد** » (١ تى ١ : ١٧) . قال القـــديس اوغسطينوس « يا الهى ، ان من يطلب مديحا عن الخير الذى هو من فضل هباتك ، ولا يهدف الى مجدك فى الخير الذى يعمله ، بل يقصد مجده الذاتى ، انما هو سارق ولص وشبيه بالشيطان الذى حاول ان يسرق مجدك » .

فلا عجب اذن . اذا كان الله يبغض هذه الخطية اكثر من الخطـــايا الباقية . فهو وان كان يكره الشر بصفة عامة لانه ضد طبيعته الخيرة ، لكن له موقفا خاصا ازاء هذه الخطية التى هى بمثابة حصن تتحصن فيه كثير من الخطايا . وقد اظهر يعقوب الرسول هذا الامر بقوله « **يقاوم الله المستكبرين،** واما المتواضعون فيعطيهم نعمة » (يع ٤ : ٦) . ان هذه الآية توضح مدى كره الله للمستكبرين . فهو لم يكتف بأن يظهر بغضه لخطيئتهم ، بل أعلن انه يقاومهم . فالكبرياء ــ والحال هذه ــ لها نتائج سيئة للغاية :

١ ــ **فالانسان المتكبر** ، تتخلى عنه النعمة الالهية ــ **بسبب كبريائه ــ فيسقط فى أبشع الخطايا** . وقد قال الآباء « المتكبر بالمعرفة يسقط فى التجديف ، والمتكبر بالنسك يسقط فى الزنا » . والتاريخ الكنسى يحفظ لنا اسماء كبار الهراطقة ، من امثال آريوس القس الذى كان على جانب كبير من العـــلم والفلسفة ، ومقدونيوس ونسطور ، وكان كل منهمـــا بطريركا على كرسى القسطنطينية ، واوطاخى الذى كان رئيس دير فى ضواحى القسطنطينية . كما يحفظ لنا تاريخ النساك اسماء بعض القديسين الذين سقطوا فى زنى سمج ، ومنهم بعض السواح ، ومعلوم ان درجة السياحة هى اعلا الدرجات الروحية ــ وكثيرا من هؤلاء سقطوا بسبب كبريائهم ، وتأديبا لهم .

٢ ــ **والانسان المتكبر لا يترفع عن الناس فقط ، بل انه يحتقر حتى كلام الله ذاته** « وكان لما فرغ ارميا من ان كلم كل الشعب بكل كلام الرب الههم . الذى أرسله الرب الههم اليهم بكل هذا الكلام . ان عزريا بن هوشعيا

ويوحانان بن قاريح . وكل الرجال **المتكبرين** ، كلموا أرميا قائلين : انت متكلم بالكذب » (أر ٤٣ : ١ ، ٢) .

٣ — **والكبرياء تجرد القلب من الرحمة والحنو والشفقة** . انها تسد الآذان عن سماع صراخ المساكين ، وتغمض العيون حتى لا تبصر شقاءهم ، وتقسى القلوب لكى لا تنعطف اليهم . قال المرتل « فى كبرياء الشرير يحترق المسكين » (مز ١٠ : ٢) .

٤ — **وهى تثير الخصومة بين الناس** ، وتضرمها ، وتهيجها . قال الحكيم « الخصام انما يصير بالكبرياء » (أم ١٣ : ١٠) . وقال أيضا « المنتفخ النفس يهيج الخصام » (أم ٢٨ : ٢٥) .

٥ — وان كان الانسان بالكبرياء ، يريد أن يكون عظيما كبيرا ، لكن النتيجة تأتى على عكس ذلك . فمن حيث أن الله يقاومه — كما سبق القول — فانه لن ينجح قطعا . قال رب المجد « كل من يرفع نفسه يتضع » (لو ١٤ : ١١) والسبب فى ذلك أن **المتكبر هو الذى « يرفع نفسه » وليس الله . ومن حيث أنه هو الذى رفع نفسه ، فان رفعته لا تلبث أن تزول وتسقط** « انزل الاعزاء عن الكراسى ورفع المتضعين » (لو ١ : ٥٢) . قال الحكيم « كبرياء الانسان تضعه . والوضيع الروح ينال مجدا » (أم ٢٩ : ٢٣) .

٦ — **الله لا يسكن فى القلب المتكبر ، بل يهجره فيصير خرابا .** قال الرب يسوع لسكان اورشليم بعد أن رفضوه « هو ذا بيتكم يترك لكم خرابا » (مت ٢٣ : ٣٨) . وقال المرتل « غرت من المتكبرين اذ رأيت سلامة الاشرار .. صاروا للخراب بغتة . اضمحلوا فنوا من الدواهى . كحلم عند التيقظ يا رب عند التيقظ تحتقر خيالهم » (مز ٧٣ : ٣ ، ١٩ ، ٢٠) . وقال الحكيم « قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح » (أم ١٦ : ١٨) . وقال أيضا « قبل الكسر يتكبر قلب الانسان ، وقبل الكرامة التواضع » (أم ١٨ : ١٢) .

٧ — **ولو أتقن الانسان كل الفضائل ، لكنه قدمها لله ممزوجة بالتشامخ والكبرياء ، فهى مرفوضة** منه تعالى ، انها كالبخور المختلط بالتراب والاقذار متى وضع فى الجمر لا يلبث ان تفوح منه رائحة كريهة تسد الانوف وتدمع العيون ...

الكبرياء وسقوط الجبابرة :

رأينا كيف أن الله يبغض جدا خطية الكبرياء ، ولذا لا نعجب ان كان يقاوم المستكبرين ويذل تعظمهم ، ويضع خاتمة مروعة لطغيانهم حتى يكونوا عبرة لغيرهم .

قال داود النبى « لانك أنت تخلص الشعب البائس ، والاعين المرتفعة تضعها » (مز ١٨ : ٢٧) وقال الحكيم بن سيراخ « كراسى الرؤساء أبطلها الرب ، وأجلس المتواضعين مكانهم . أصول الامم المتكبرة قلعها الرب ، وغرس المتواضعين مكانها » (سى ١٠ : ١٤ ، ١٥) . وقال الله بلسان اشعياء النبى « هوذا يوم الرب قادم قاسيا بسخط وحمو غضب ليجعل الارض خرابا ويبيد منها خطاتها .. واعاقب المسكونة على شرها ، والمنافقين على اثمهم ، وأبطل تعظم المستكبرين وأضع تجبر العتاة » (أش ١٣ : ٩–١١) .

لقد كان الله قادرا أن يذل فرعون المتجبر بحركات الطبيعة العنيفة القاسية أو بالدواب الكبيرة والوحوش الكاسرة ، لكنه لم يسلط عليه الا الضفادع والقمل والذباب — تلك الحيوانات والحشرات الدنيئة ، حتى يعرف قدر ذاته (خر ٨) . وهكذا فعل الرب مع بطرس تلميذه ، اذ اذل كبرياءه امام جارية (مت ٢٦) . وكذلك جليات الجبار الذى تملكه الغرور ، وعير صفوف الله الحى ، أذله أمام الفتى الصغير ، راعى الغنم ، داود ، الذى كان اعزل من سلاح القتال ، لكن متحصنا بقوة رب الجنود ، التى استحقها لاجل روحه الوديعة التى كانت تهتف دائما « اتضعت فخلصنى » (مز ١١٦ : ٦) .

ولنا فى الكتاب المقدس أمثلة عديدة من هذا القبيل :

فنبوخذنصر ملك بابل الذى ظن انه هو الذى ارسى قواعد ملكه وثبته وافتخر متكبرا ، أزال الرب عنه الملك وطرده من بين الناس ، وأحدره الى مرتبة الحيوانات ، وجعل طعامه العشب ، وابتل جسمه بندى السماء .. وبعد أن مضت الفترة التى حددها الرب لتأديبه على كبرياء نفسه ، رجع عقله اليه وسبح الرب قائلا « فالان انا نبوخذنصر اسبح واعظم واحمد ملك السماء الذى كل أعماله حق ، وطرقه عدل ، **ومن يسلك بالكبرياء فهو قادر على أن يذله** » (دا ٤ : ٢٧ — ٣٠) .

وهيرودس الجبار العاتية ، ضربه ملاك الرب ، بعد أن انتفخ زهوا وهو يسمع الصفات الالهية تنسب اليه « ولم يعط المجد لله » (أع ١٢ : ٢٠ — ٢٣) . فصار يأكله الدود حتى مات .

●

أسباب تقود إلى الكبرياء

هل يتعرض الانسان فى حياته الى أسباب تقود الى الكبرياء ؟

نعم ، هناك أسباب . لكن ليس معنى هذا ان تلك الاسباب تقود بالضرورة الى الكبرياء . لكن ما يحدث هو ان الشيطان يتخذها أسلحة يحارب الانسان بها . ونستطيع أن نجمل تلك الاسباب فيما يلى :

١ ــ أسباب ذاتية :

كالجمال ، والذكاء ، والقوة البدنية ، والصحة ... الخ .

من العجيب ان تكون امثال هذه النعم سببا فى دخول الكبرياء الى نفوسنا . انها نعم فطرية منحنا الله اياها ، وليس لنا دخل فى وجودها فينا . لكننا ناخذ هذه النعم ، ونجعلها مادة لاغاظته !! كثيرا ما تكون هذه الاشياء مادة لافتخارنا ! بينما الرسول يقول « من افتخر فليفتخر بالرب » (١ كو ١ : ٣١) . ويقول أيضا « ان كان يجب الافتخار ، فسأفتخر بأمور ضعفى » (٢ كو ١١ : ٣٠) هل لك يا أخانا دخل فى جمال صورتك ، أو قوة بنيتك ، أو ذكاء قريحتك ؟! لقد ولدت هذه النعم معك ، وما يترتب على امثال هذه المواهب من توفيق عالمى أو نجاح مادى ، علينا أن نقدم الشكر لله من أجله ، باعتباره المنعم علينا به . واذا كان لك شخصية محبوبة جذابة ، يحبها الناس ويرتاحون اليها ، فلا تنخدع ظانا ان ذلك يرجع الى فكرك الثاقب وذكائك النادر ونشاطك الجم ومعرفتك لنفسية الجماهير ، بل تأكد أن الفضل فى ذلك أيضا لله الذى أعطاك نعمة فى أعين الناس .

وفضلا عن كل ذلك ، فانك أيضا لا تضمن بقاء هذه النعم والمواهب التى تجعل منها مادة لتشامخك . فقد يتشوه هذا الجمال أو يذوى بسبب مرض أو حادث معين ، وقد يفقد الانسان ذكاءه الذى يتكبر به ويتجبر . وليس ادل على صدق هذا القول من وجود علماء افذاذ بين نزلاء مستشفيات الامراض العقلية ، لا تستطيع أن تفرق بينهم وبين رجل الشارع الذى يعانى من نفس امراضهم من حيث احوالهم الفكرية . اما الصحة العامة وسلامة الاعضاء والحواس ، فان امرها بين واضح . فكم من امراض أصابت اناسا اقوياء أشداء ، فغدوا ــ ما بين غمضة عين وانتباهتها ــ ضعفاء اذلاء . .

ثم هب ان هذه النعم الالهية استمرت معك الى نهاية هذه الحياة الدنيا ــ كل زخارف الدنيا ، امام منبر المسيح العادل فى اليوم الاخير ؟ يقينا سوف ــ دون ما ضعف أو نقصان ــ فهل تجديك نفعا حين وقوفك عاريا مجردا من

لا تنفعك ، وستكون المجازاة حسب حال القلب الداخلية دون المظـــــاهر الخارجيـــة .

٢ ــ أسباب عالميـــة :

كالغنى ، والمراكز ، والجاه ، والنفوذ ... الخ

وهذه مرتع خصيب لشيطان العظمة ، وتربة خصيبة تجود عليه بغلات وافرة فى عالم الظلمة ، وساحة نائية يستدرج اليها ضحاياه حيث يشبع غرورهم ، فى الوقت الذى ينكل بهم . قال معلمنا بولس الرسول « أما الذين يريدون أن يكونوا أغنياء فيسقطون فى تجربة وفخ وشهوات كثيرة ، غبية ومضرة ، تغرق الناس فى العطب والهلاك . **لأن محبة المال** أصل لكل الشرور الذى اذا ابتغاه قوم ضلوا عن الايمان وطعنوا انفسهم بأوجاع كثيرة . **وأما أنت يا انسان الله ، فاهرب من هذا** » (١ تى ٦ : ٩ــ١١) . ومن ثم قال السيد الرب بلسان حزقيال النبى « **كثرت ثروتك فارتفع قلبك بسبب غناك** » (حز ٢٨ : ٥) .

لكن هل علم أمثال أولئك الذين يضلهم كثرة المال أو المراكز أو الجاه أو النفوذ، ان الله هو مصدر هذه كلها، وأنه وحده يعطى القوة لتحصيلها والوصول اليها ؟ قالت حنة أم صموئيل النبى « الرب يغنى ويفقر . يضع ويرفع . يقيم المسكين مـــن التراب . يرفع الفقير مـــن المزبلـــة للجلوس مـــع الشرفاء » (١ صم ٢ : ٧ ، ٨) . وقال الوحى الالهى « اذكر الرب الهك أنه هو الذى يعطيك قوة لاصطناع الثروة » (تث ٨ : ١٨) . مـــا أجمل تسبحة العذراء الوديعة فى مسامع نسيبتها اليصابات « صنع قوة بذراعه ، شتت المستكبرين بفكر قلوبهم ، انزل الأعزاء عن الكراسى ورفع المتضعين ، اشبع الجياع خيرات، وصرف الأغنياء فارغين (لو ١ : ٥١ ــ ٥٣) .

ما أحلى أن يكون الانسان غنيا لله ، وغنيا فى اعمال صالحة . لقد كانت هـــذه وصية معلمنا بولس الرسول الى تلميذه تيموثاوس « أوصى الاغنياء فى الدهر الحاضر أن لا يستكبروا ، ولا يلقوا رجاءهم على غير يقينية الغنى . بل على الله الحى ، الذى يمنحنا كل شىء بغنى للتمتع ، وأن يصنعوا صلاحا ، وأن يكونوا اغنياء فى اعمال صالحة » (١ تى ٦ : ١٧ــ١٩) .

أن هذه الامور المادية غير مضمون بقاؤها ، شأنها فى ذلك شأن كل ما هو مادى خاضع لاحداث العالم وتقلباته . ولعل من ابرز الامثلة على ذلك ما أورده الكتاب المقدس عن أيوب الصديق ، الذى قيل عنه انه كان « اعظم كل بنى المشرق » (أى ١ : ٣) . ايوب هذا فقد كل ثروته ، وبنيه وبناته وعبيده معا، فى آونة قصيرة . ولذا قال الحكيم « **لأن الغنى ليس بدائم** » (ام ٢٧ : ٢٤). **ثم أن ضمنت بقاءها فى هذه الحياة ، فلن تقدر أن تأخذ شيئا منها فى الحياة** الاخرى . ربما قدرك الناس وبجلوك وقدموك عليهم من اجل غناك أو مركزك

الاجتماعى ، لكن الامرسيكون على خلاف ذلك فى الحياة العتيدة . ستكون هناك عاريا مجردا ، شأنك فى ذلك شأن كل الخليقة . وما أصدق ما قاله أيوب الصديق « عريانا خرجت من بطن أمى وعريانا أعود الى هناك » (أى ١ : ٢١) . والغنى الذى كان لعازر المضروب بالقروح مطروحا عند بابه ، لم تنفعه امواله فى العالم الآخر ، وقال له أبونا ابراهيم « يا ابنى اذكر انك استوفيت خيراتك فى حياتك ، وكذلك لعازر البلايا . والآن هو يتعزى وأنت تتعذب » (لو ١٦ : ١٩—٢٥) .

فلا تجعل قلبك على المال لتجمعه ، لمجرد الجمع ، ظنا منك أنه ينفعك ، ويشد أزرك ، ويكسبك هيبة واحتراما ، بل احرص على أن تكتشف «الكنز المخفى» وأن تقتنى « اللؤلؤة الواحدة الكثيرة الثمن » . اقتن المسيح فتملك الدنيا وكل ما فيها كما يقول الرسول « كفقراء ونحن نغنى كثيرين ، كأن لا شىء لنا ، ونحن نملك كل شىء » (٢ كو ٦ : ١٠) . اسأل نفسك بصراحة عن مكان وجود كنزك ، فالسيد المسيح قال « لانه حيث يكون كنزكم هناك يكون قلبكم أيضا » (لو ١٢ : ٣٤) .

٣ — أسباب تقــوية :

قلنا أن مما يزيد خطورة خطية الكبرياء انها تندس مع الفضيلة . ولذا لا تعجب اذا كانت الامور التقوية قد تؤدى الى الكبرياء . ومن **أمثلة الاسباب التقوية ، تمتع الانسان ببعض الفضائل الروحية ، أو بمواهب خاصة كموهبة التعليم أو الخطابة أو الصوت الجميل فى الالحان أو استعلانات .. الخ .**

باطلة هى كل ممارساتنا التقوية ، ومرفوضة من الله ، اذا كانت ممتزجة بالتشامخ والكبرياء والبر الذاتى . ان الله يريد القلب المنسحق ، الذى قال عنه داود بالروح ، ان الله لا يرذله (مز ٥١ : ١٧) . فالفريسى المتكل على بره الذاتى ، كان له صلوات واصوام وصدقات وفضائل أخرى ، أخذ يعددها فى صلاته لله فى الهيكل ، لكن هذه كلها رفضت ، لانه قدمها بقلب متشامخ ونفس متعالية (لو ١٨ : ٩ — ١٤) .

اننا مدينون بحياتنا كلها لله — حياتنا الجسدية والروحية — فهو المهتم بأجسادنا والمعتنى بأرواحنا . أما نحن ، فليس ساكنا فينا أى فى جسدنا شىء صالح (رو ٧ : ١٨) . ما أكثر ما نهين الله بتشامخنا وغرورنا ، نحن الذين بلا كرامة (١ كو ٤ : ١٠)!! .

انك لم تعرف الله بذاتك ، بل هو الذى اعلن لك ذاته . انت لم تدعه ، بل هو الذى دعاك . هو الذى جدد حياتك ، وهو الذى تدس أفكارك . هو الذى افرزك من العالم لتكون له ، وهو الذى اختارك قبل تأسيس العالم لتكون قديسا وبلا لوم قدامه فى المحبة (اف ١ : ٤) . هو الذى سبق واعد لك ملكا ، وجعلك وارثا له منذ تأسيس العالم (مت ٢٥ : ٣٤) . الا تعلم انه لولا نعمته عليك لكنت غارقا فى حماة الدنس والخطية ؟ ان كانت افكارك

مقدسة ، فليس لك فضل فى ذلك ، لكن الفضل لله الذى انعم عليك بهذه الافكار . وبالجملة ان كنت تشعر بقوة فى حياتك الروحية ، فهلا قرأت كلمات معلمنا بولس التى يقول فيها « لان الله الذى قال أن يشرق نور من ظلمة هو الذى أشرق فى قلوبنا لانارة معرفة مجد الله فى وجه يسوع المسيح . ولكن لنا هذا الكنز فى أوان خزفية ، ليكون فضل القوة لله لا منا » (٢ كو ٤ : ٦، ٧) .

أن كل ما فيك من خير هو من الله ، وكل ما فيك من شر هو منك أنت . ان القمر الذى تراه منيرا — ويضرب به المثل فى الجمال — هو فى ذاته جسم مظلم ، ليس فيه ضوء . أما ضوءه فيستمده من الشمس . فهل يليق بالقمر أن يتفاخر على الشمس ؟ وماذا لو منعت عنه ضياءها ؟ ان المسيح هو شمس البر وهو « نور العالم » (يو ٨ : ١٢) ، ودعانا نحن « نور العالم » (مت ٥ : ١٤) . فنحن به نستضىء لكى نضىء . فماذا لو منع عنا نوره ، وحبس عنا ضياءه ؟ !! للحال نصير ظلمة . اننا اغصان فى الكرمة الحقيقية ، وحياة الغصن متوقفة على عصارة الحياة التى تصله من الاصل ، فماذا يحدث لو امتنعت العصارة عن الوصول الى الغصن ؟ لا شك انه يجف سريعا ويسقط . ان الانهار لا تفيض من ذاتها ، بل فيضاناتها تأتيها من منابعها . وأنهار الماء الحى التى تفيض من بطون المؤمنين (يو ٧ : ٣٨) تأتى من الله بفعل الروح القدس . فماذا لو لم يغذ الله هذه الانهار ؟ الا يتوقف فيضانها ، وتجف مياهها؟ الم تقرأ يا أخى « أن كل عطية صالحة ، وكل موهبة تامة هى من فوق ، نازلة من عند ابى الانوار » (يع ١ : ١٧) ، وكذا قول معلمنا بولس فيلسوف المسيحية « ان كان أحد يظن انه حكيم بينكم فى هذا الدهر ، فليصر جاهلا لكى يصير حكيما » (١ كو ٣ : ١٨) !!

اولى بك يا أخى أن تشكر الله من كل قلبك — لاجل هذه العطايا الروحية — حتى يديمها عليك ويزيدها «فليست عطية بلا زيادة الا التى ينقصها الشكر » . اشكره من قلبك وانت شاعر بضعفك ، لاجل ان كل ما فيك من خير هو منه تعالى . ردد فى قلبك الانشودة الخالدة التى انشدها بالروح القديس غريغوريوس الناطق بالالهيات فى قداسه مخاطبا الابن الكلمة « **وضعت فى موهبة النطق . اعطيتنى علم معرفتك .. ربطتنى بكل الادوية المؤدية الى الحياة .. باركت طبيعتى فيك ، اكملت ناموسك عنى ، أريتنى القيام من سقطتى** » .

أما القديس بولس الرسول الذى كانت له مواهب روحية ، ورأى رؤى واعلانات سمائية ، فقد قال عن نفسه « **انه لا يوافقنى أن افتخر . فانى آتى** الى مناظر الرب واعلاناته » (٢ كو ١٢ : ١) . وحينما أراد أن يعطى للمؤمنين فكرة عما رآه فى السماء الثالثة التى اختطف اليها ، لم يتحدث عن نفسه باعتباره الشخص الذى اعلنت له تلك الرؤيا ، بل قال فى انكار ذات جميل « اعرف انسانا فى المسيح .. **انه اختطف الى الفردوس وسمع كلمات لا ينطق بها ولا يسوغ لانسان أن يتكلم بها** » (٢ كو ١٢ : ٢—٤) . **ثم أردف قائلا**

« ولكن من جهة نفسى لا افتخر الا بضعفاتى » (٢ كو ١٢ : ٥) . وقال فى نفس الموضع « فبكل سرور افتخر بالحرى فى ضعفاتى ، لكى تحل على قوة المسيح . انى حينما انا ضعيف ، فحينئذ انا قوى » (٢ كو ١٢ : ٩ ، ١٠) .

ارايت يا اخانا الى ما قاله الرسول العظيم الذى راى رؤى ، وكشف له عن استعلانات ، كيف ينكر ذاته ، ويفتخر فى ضعفاته لكى تحل عليه قوة المسيح ؟ !! فما احرانا أن نتشبه به لتحل علينا نحن ايضا قوة المسيح ، ونستاهل لمواهب اكثر وافضل .

٤ ـ اسباب اجتماعية :

كمديح الآخرين ، واعجابهم ، والاكرام والاحترام الزائدين الذين يقدمونهما لنا ..

وهذه من الشباك الفعالة ، التى ينصبها عدو الخير فى طريق المجاهدين لاصطياد نفوسهم . من اجل هذا قال القديس يوحنا الدرجى **« كبير هو الذى يدفع عنه مديح الناس ، وأكبر منه الذى يدفع عنه مديح الشياطين »** . اننا عن طريق قبول المديح ، نسقط فى خطية السبح الباطل ، التى تقودنا الى الكبرياء .

قد تقول ـ مدافعا عن نفسك ـ انا لا افكر فى ذاتى شيئا ، ثم انا لا استطيع أن امنع الناس عن اعجابهم بى ، وتوجيه عبارات المديح لى ، وما يصاحبها من مظاهر الاكرام والاحترام . ومن ناحية اخرى اليست هذه هى سنة الحياة أن يقال للمحسن أحسنت حتى يتشجع ؟

انا اوافقك فى انك لاتستطيع ضبط مشاعر الناس نحوك ، لكن فى استطاعتك أن تضبط مشاعرك . فما هى مشاعرك حينما تستمع الى مديح الآخرين لك واعجابهم بك ؟ الا تشعر بفرح داخلى ، يصاحبه تلذذ لدى سماع مثل هذا الكلام ؟ الا يكون لعبارات المديح رنين خاص فى اذنك ، وصدى عميق فى نفسك يدفعك الى محبة من مدحك ، حتى لو قلت انك مسكين وخاطىء ولا شىء ، وان الله هو العامل بك ؟ !! ويقتصر الامر عند هذا الحد ، بل قد يتطور الى حد ان الانسان يطلب احيانا حكم الآخرين عليه فى عمل اتاه ، او خدمة قام بها ، تحت ستار الرغبة فى تلافى نقائصه وعيوبه . ومتى سمع عبارات المديح طابت نفسه لها ، واظهر من عبارات الاتضاع والمسكنة الروحية ما لا يعبر عنه . لكن اعلم يا اخانا ، ان هذا هو بعينه شيطان السبح الباطل يحركك الى ذلك ، او فى القليل يستغل هذا الاتجاه لصالحه . فاحترس جيدا ، واعلم ان زوان الكبرياء بدأ ينبت فى قلبك ..

ولكى تعلم مدى اهمية هذا المديح ، كأداة فى يد الشيطان لاسقاطك فى السبح الباطل ، استمع اذن الى قول ذلك القديس المختبر يوحنا الدرجى « تعجبت من شيطان اذ رأيته زرع فى اخ افكارا ومضى الى آخر وكشفها له

ليخبر الأخ بها ويحذره منها ، حتى يطوبه كانسان يعلم الغيب ، ويصنع الخير ، فيتمجد فى نفسه » . ومعنى هذا ان الشيطان — لأنه يستخدم هذا السلاح كسلاح ماض فى يده — لا ينتظر أن يمدحنا الناس ، وبعد ذلك يستخدم هذا المديح مادة لادخال الكبرياء الى نفوسنا ، بل انه يصطنع هذا المديح اصطناعا ، وذلك بأن يدفع الآخرين الى توجيه عبارات المديح الينا لكى يتمم قصده الشرير !!

من اجل هذا كان الآباء القديسون جد حريصين فى هذا الأمر ، حتى انهم قالوا « من يمدح اخاه ينصب لرجليه شركا » . وقالوا فى تفسير ذلك « لا تمدح انسانا فى وجهه لئلا يدخله الغرور ، ولا تمدحه فى غيبته لئلا تثم عليه حسد الشياطين » . الى هذا الحد كان آباؤنا متحفظين من شيطان السبح الباطل .

والآن اهرب يا انسان الله من هذا ، وكن كميت عن العالم الذى « يمضى وشهوته » (١ يو ٢ : ١٧) . لا تأبه لمديح الناس أو ذمهم . لا تطرب اذا مدحوك ، ولا تكتئب اذا ذموك . ان مدحهم أو ذمهم لا يغير من حياتك شيئا ، ان لم يتسبب لها فى العطب ، بل أن احتمال الذم والاهانة والمحقرة يخلصنا من المجد الباطل . لذا سارع اليها القديسون ، ودخلوا من بابها الضيق واحتملوا طريقها الكرب . يقول مار اسحق « كل يوم لا تقابلك فيه محقرة لا تحسبه فى عداد أيام حياتك » .

ثم من أنت حتى تقبل مديحا ومجدا من الناس ؟ وهو ذا سيدك ومعلمك يقول « مجدا من الناس لست اقبل » (يو ٥ : ٤١) . واذا كان القدوس الذى بلا شر ، والكامل الذى لم يعرف خطية ، قال ذلك ، فماذا عساى أقول ، انا الذى « بالاثم حبل بى وبالخطية ولدتنى أمى » ؟ !

الا تعلم أن الناس يعجبون بك ويمدحون أفعالك وحياتك ، لأنهم لا يرون منك الا الجانب الحسن ؛ أما أفعالك الاثيمة ، وخطاياك ، وفضائحك ونقائصك ، فهم لا يرونها ، لأن الله سترها حتى لا يراها أحد ، حبا فيك ورحمة بك . من اجل هذا نحن نشكره فى بداية صلاة الشكر قائلين « فلنشكر صانع الخيرات .. لأنه سترنا » . وهذا السبب الذى نشكره تعالى عليه، يأتى قبل أسباب أخرى هامة « اعاننا ، حفظنا ، قبلنا اليه ، اشفق علينا ، عضدنا واتى بنا الى هذه الساعة » . فاذا كان الأمر هكذا يا اخانا العزيز ، فما بالك تنسى نفسك وتتقبل مديح الآخرين ؟ !!

٥ — أسباب شيطانية :

وهى التى تكون نتيجة محاربة عدو الخير لنا بقصد اسقاطنا . وقد تكلمنا عن ذلك ، وقلنا ان شيطان الكبرياء يحاربنا عن طريق الفضيلة ، يندس فيها أو يلبس ثيابها . فبعد أن يكون الانسان قد جاهد ضد خطايا كثيرة وقهرها يبرز شيطان الكبرياء فى ميدان الحرب الروحية — لا محاربا أو

مقاتلا — بل مثنيا على ذلك المجاهد جهاده ، وممجدا احتماله وتضحياته ، حتى يعدمه ثمرة جهاده القديم كله . وقد كان الآباء القديسون حريصين جدا فى طرد هذا العدو الخطر كباقى الأعداء ايضا . ذكر عن احد الآباء أن شيطان تراءى له فى شبه ملاك نورانى وقال له « انا غبريال ، قد ارسلت اليك » فأجابه على الفور « لعلك أرسلت الى غيرى ، وأما أنا فخاطىء » . وذكر عن آخر كان يبصر الشياطين عيانا ، فلما رأى ابليس نفسه متهورا منه، ظهر له بمنظر نورانى قائلا « انا هو المسيح » . فأغمض الشيخ عينيه . فقال له الشيطان « انا المسيح وتغمض عينيك منى » ، اجابه القديس قائلا « لا اريد ان ابصر المسيح ههنا » .

وفى كلتا القصتين لم يحتمل شيطان الكبرياء تواضع القديس او افرازه فاختفى فى الحال .

٦ — سبب نسبى :

وقد تأتى الكبرياء ايضا عن طريق مقارنة الانسان ذاته بمن هم أقل منه . وهو سلاح خطير يحاربنا به العدو ، حتى نلقى سلاحنا ونتوقف عن جهادنا، مكتفين بما وصلنا اليه من حياة روحية او معرفة روحية على حد سواء. ونحن نسألك يا اخانا : لماذا تقيس نفسك بمن هم دونك قداسة وبرا وفضيلة وعلما .. الخ ؟ لماذا تقارن ذاتك بالاشرار والجهلاء ، ولا تقارنها بالقديسين والعلماء ؟ ان هذا فضلا عن انه يقلل من طموحك ، فانه يضعف من جهادك ، ويحد من نشاطك . ان الله يطالبنا أن نكون كاملين وقديسين ، لا على سبيل النصح ، بل على سبيل الأمر بقوله « كونوا أنتم كاملين كما ان اباكم فى السموات هو كامل ») مت ٥ : ٤٨ (، وأيضا « نظير القدوس الذى دعاكم كونوا انتم ايضا قديسين فى كل سيرة » (١ بط ١ : ١٥) . واذا كنا نعلم علم اليقين ان بدون القداسة لن يرى احد الرب (عب ١٢ : ١٤) وان « البار بالجهد يخلص » (١ بط ٤ : ١٨) ، وان حياة الفتور والتهاون مكروهة لدى الرب بقوله « هكذا لأنك فاتر .. أنا مزمع أن اتقيأك من فمى » (رؤ ٣ : ١٦)؛ فلماذا نقعد عن الجهاد متشامخين ، ونقتنع بما نحن فيه من ضعف وفتور ؟ لا على سبيل القناعة ، بل شعورا منا بأننا افضل من غيرنا «والحمد لله» !!

ضع امامك شخصيات كبار القديسين ، والرسل الكارزين ، والشهداء المجاهدين ، والنساك العابدين من امثال بولس ومرقس الرسولين ، ومار جرجس ومارمينا الشهيدين ، ودميانة وبربارة الشهيدتين ، وبولا وانطونيوس ومقاريوس وارسانيوس وباخوميوس وشنوده الرهبان الزاهدين . لأنه اذا وضع الانسان هؤلاء القديسين امامه ، ونظر الى قداستهم وحبهم وتجردهم وزهدهم يحتر قلبه بالغيرة والحب المقدس ، وتصغر نفسه فى عينيه ؟ ويهتف فى اتضاع « اذا كان الصديق بالجهد يخلص ، فاين اظهر انا الخاطىء » !!

●

كبرياء الانسان أمام ذاته

عرضنا فيما سبق لبعض الاسباب التى تقود الى الكبرياء . وهـذه الكبرياء اما تظل كامنة فى القلب ، ويصبح صاحبها له من الخارج صورة التقوى ، واما تتخذ سلوكا ظاهريا فى حياة الانسان . ونتكلم الآن عن **كبرياء القلب الداخليـة :**

اننا محتاجون الى نعمة الافراز التى قال عنها القديس الانبا انطونيوس اب الرهبان أنها تفوق الفضائل جميعا اذ هى بمثابة سراج الجسـد الذى يجعله نيرا كله . لكن القديسين قالوا ان نعمة الافراز لا تأتى الا عن طريق الاتضاع ، فلنتضع اذن تحت يده العالية لكى يرفع وجهنا اليه ، ويعرفنا ذواتنا على حقيقتها . ولنلجأ أيضا الى الآباء المرشدين الروحيين ليعطونا التوجيهات الروحية ، بارشاد روح الله الذى ينقادون به . هناك بعـض النقاط التى يمكن أن نعرف انفسنا على ضوئها . فكن صريحا مع ذاتك وأجب على الاسئلة الآتية بملء الصراحة لتقف على حقيقة نفسك التى تحملها بين جوانبـك .

* **هل تشعر شعورا قلبيا ، انك بدون الله ظلمة ، وعدم ، ولا شيء ،** وان كل ما فيك من حسن وصلاح هو منه تعالى ؟

* **ما هو شعورك حينما تقف امام الله للصلاة ،** سواء كنت بمفردك او مع آخرين فى اجتماع صلاة ، أو فى صلاة عامة ؟ هل تشعر بعـدم استحقاقك للوقوف أمام الله ، يحدوك شعور العشار الذى شعر بخطيته « ووقف من بعيد لا يشاء ان يرفع عينيه نحو السماء ، بل قرع على صدره قائلا اللهم ارحمنى أنا الخاطىء » (لو ١٨ : ١٣) ؟

* **واذا كنت ممن يخدمون فى حقل الكنيسة ،** فهل تشعر انك تعطى ام تأخذ ؟ هل تشعر انك تضحى بوقتك وجهدك فى سبيل خدمة الله ، ام انك تشكر الله الذى سمح لك أن تحمل كلامه وتعاليمه الى الآخرين ، وتخدم خدمة المصالحة ، وان مثلك ما كان يجب أن يعلم بل الأولى به أن يتعلم ، وانك جلست على كرسى المعلم فى الوقت الذى يجب أن تجلس تحت القدمين لتتعلم ؟!

* **ما هو شعورك حينما تصوم ؟** هل يداخلك نوع من الزهو أو الارتياح القلبى حينما تصوم الى ساعة متأخرة انقطاعيا ، ام تعتقد بأنك تصوم لانك محتاج الى الصوم لتلجم به جسدك المشاغب حتى لا يجعلك هزءا أمام الناس ، وان صومك ليس من أجل قوتك الروحية بل من أجل ضعفك ، وان انقطاعك عن الطعام لوقت متأخر ، ليس هو مادة للزهو ، بل وسيلة لتقويم ذاتك المنحرفة اكثر من بقية الناس ؟! ثم أن صومك هذا لا يقاس الى جانب أصوام

الصوامين الحقيقيين .. ثم ماذا أيضا عن الصوم عن الخطية وعن شبه الشر ، هل أنت تفعل ذلك ؟

* **ثم ما هو احساسك وأنت تعطى صدقة ؟** هل فيما تقدم عشورك لله ، يملأك احساس بأنك قمت بواجبك الذى أمرك به الله ، وأوفيته حقه ؟ من جهة الكيف ، هل أنت تقدم تقدماتك من أجل الناس ، لكى يمدحوك ، ويشيدون بفضلك ، وهكذا « تصوت قدامك بالبوق .. لكى يمجدك النـــاس » أم تحرص على ألا « تعرف شمالك ما تفعله يمينك لكى تكون صدقتك فى الخفاء. فأبوك الذى يرى فى الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١ ــ ٤) .

اما من جهة الكم ، فهل تعلم ان تقدمة العشور هى الحد الادنى للعطاء ، وانها كانت خاصة بالعهد القديم ؟ أما السيد المسيح فى عهد النعمة فقد علمنا هكذا « بيعوا مالكم واعطوا صدقة » (لو ١٢ : ٣٣) . اى نبيع كل ما لنا « وان كان لنا قوت وكسوة فلنكتف بهما . لأننا لم ندخل العالم بشىء وواضح اننا لا نقدر أن نخرج منه بشىء » (١ تى ٦ : ٨ ، ٧) . وقد دعا الرسول الى السخاء فى العطاء بقوله « من يزرع بالشح فبالشح ايضا يحصد ، ومن يزرع بالبركات فبالبركات أيضا يحصد .. لأن المعطى المسرور يحبه الله . والله قادر أن يزيدكم كل نعمة ، لكى تكونوا ولكم كل اكتفاء كل حين فى كل شىء تزدادون فى كل عمل صالح . كما هو مكتوب فرق ، اعطى المساكين ، بره يبقى الى الابد » (٢ كو ٩ : ٦ــ٩) .

وهذا المال الذى تتصدق به ليس هو لك ، بل هو لله « الذى منه وبه وله كل الاشياء » ، وقد اعطاك اياه . أما انت فلا تملك شيئا من حطام الدنيا ، لانك عريانا خرجت من بطن أمك ، وعريانا ستعود الى هناك ..

ثم ماذا تكون صدقتك وتقدمتك الى جانب تقدمات أولئك الذين لم يقدموا كل ثرواتهم فحسب ، بل قدموا ذواتهم أيضا لله وعاشوا « معتازين مكروبين مذلين ... تائهين فى برارى وجبال ومغاير وشقوق الارض » ، أولئك الذين شهد عنهم الوحى الالهى أن « العالم لم يكن مستحقا لهم » (عب ١١ : ٣٧ ، ٣٨) .

وبالجملة حاسب **نفسك** ، وافحص حركات قلبك ومشاعرك الداخلية ، واقلع زرع الكبرياء من جذوره ، حتى ينمو زرع الفضيلة ويأتى بثمر كثير .. قال يشوع بن سيراخ « لا ترفع ذاتك برأى نفسك ، كى لا تخطف كالثور نفسك . تؤكل أوراقك ، وتفسد اثمارك ، وتترك ذاتك كالعــود اليابس » (سى ٦ : ٢ ، ٣) .

●

بعض مظاهر الكبرياء

قلنا فى النقطة السالفة أن قلب الانسان قد يموج بأفكار العظمة ، وقد يكون الفكر متعاليا ، ومع ذلك يظل الانسان من الخارج له صورة الوداعة . **لكن يحدث فى بعض الاحيان أن تنعكس آثار الكبرياء فى السلوك الخارجى** متخذة بعض المظاهر ، كطريقة المشىء ، والتمادى فى اناقة الملبس ، وارتفاع الصوت ، والتحدث الى الآخرين بطريقة آمرة .. الخ .

وقبل الخوض فى هذه النقطة ، نود أن نلفت النظر الى ثلاثة أمور :

الأمر الأول : أن أحكامنا على الناس يجب الا تكون حسب ظواهرهم ، فهذا محض خطأ . وقد حذرنا السيد المسيح من ذلك بقوله « لا تحكموا حسب الظاهر ، بل احكموا حكما عادلا » (يو ٧ : ٢٤) .

والامر الثانى : ان الشيطان قد يستغل هذه الكلمات ليجرنا الى خطية الادانة التى هى بنت الكبرياء .

والامر الثالث : اننا حينما نقول ان الكبرياء قد تأخذ مظهرا خارجيا ، **فليس بالضرورة أن كل من كان له مظهر من المظاهر التى سنتناولها بالكلام، هو متكبر . انما قصدنا ببعض مظاهر الكبرياء انها قد تظهر أحيانا فى سلوك الانسان** . فعلينا أن نفحص ذواتنا حتى لا نعثر الآخرين ، وحتى لا نفقد صداقتهم ومحبتهم لنا، نتيجة نفورهم منا حينما يكون سلوكنا على ذلك النحو .

قد تأخذ الكبرياء مظهرا خارجيا فى **طريقة المشى** ، بأن يمشى الانسان مترفعا متعاليا عن باقى الآدميين . عليك حينما تسير على الارض ، ان تشعر انك تسير على أجساد آدميين مثلك تحولت اجسادهم الى تراب منذ مئات السنين . وصدق الشاعر حينما قال :

خفف الوطأ ما أظن أديم الأرض الا من هذه الاجساد

بل سيأتى اليوم يا أخى الذى يتحول فيه جسدك الذى تباهى برشاقته وجماله وحسنه ، الى تراب . قال الحكيم قديما « لماذا يتكبر التراب والرماد » (سى ١٠ : ١٠) !؟

وقد تأخذ الكبرياء مظهرا فى **اللباس الفاخر** ، والتأنق الزائد ، والكماليات المختلفة . تمثل بالرسول الذى قال « ان كان لنا قوت وكسوة فلنكتف بهما » (١ تى ٦ : ٨) ، ولم يقل مثلا « ان كان لنا طعام وثياب فلنكتف بهما » . فالقوت هو ما يسد رمق الانسان ، والكسوة هى ما تكسو عريه .. وشتان

بين التعبيرين . كابن وديع تشبه بالهك الوديع ، الذى لم يكن يملك درهمين يوفى بهما الجزية (مت ١٧ : ٢٤–٢٧) ، وهو مالك السموات والارض ، والذى افتقر بارادته ، ولم يكن له أين يسند رأسه (مت ٨ : ٢٠) .

وأحيانا تأخذ الكبرياء مظهرا فى الكلام . ولا نقصد به مفهوم الكلمات ، بل طريقة الكلام ذاته كأن يتكلم الانسان بسلطان ، وبطريقة آمرة . وأيضا فى نبرات الصوت كأن تكون عالية جدا ، وكذا فى الصياح . راجع نفسك يا أخانا العزيز وتشبه بسيدك ومعلمك الذى قيل عنه « لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته . قصبة مرضوضة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفىء ») مت ١٢ : ١٩ و٢٠) . لا تكلم أحدا بسلطان ، بل كن وديعا حتى فى الموقف الذى يحتم عليك أن تكون آمرا . ونق كلامك من الخطأ فى مواقف الغضب الاضطرارى ، لأنه مكتوب « اغضبوا ولا تخطئوا » (أف ٤ : ٢٦).

الكبرياء المستترة فى الفضيلة

قلنا فيما سبق ، ان مما يزيد من خطورة الكبرياء ، انها تنـدس فى الفضيلة ، أو تستتر فيها . ومن أمثلة ذلك :

(ا) القدوة الصـالحة :

قد يحارب الشيطان الانسان الذى يجاهد فى حياة الفضيلة ، ويحاول ان يعدمه كل جزاء عمله وجهاده ، باسم القدوة الصالحة . وهو يحاول أن يقنعه بأنه مطالب ان يكون قدوة صالحة ونورا للعالم ، ويورد له بعض الآيات الكتابية مثبتا خداعه ، مثل « فليضىء نوركم هكذا قدام الناس ، لكى يروا اعمالكم الحسنة ، ويمجدوا اباكم الذى فى السموات » (مت ٥ : ١٦) . **فمتى اقتنع ذلك الانسان بمشورته الفاسدة ، يجعله يكيف تصرفاته وأقواله وافعاله ، حتى يبدو أمام الناس قدوة صالحة** ، ويشعر — وهو يتمم هذه الوصية — انه يسهم فى انتشار ملكوت الله على الارض ، حسب نص الآية المذكورة . ومن البين **أن شيطان الكبرياء هو الذى يجربنا هذه التجربة ، حتى تكون عبادتنا كلها لأجل الناس ، وليس لأجل الله** . ومن حيث أن عبادتنا كانت لأجل الناس ، فيليق بنا أن نقبل تقديرهم ومديحهم ، لكن فى الوقت نفسه نكون قد استوفينا اجرنا .

ولا يختلط فى ذهنك ما يفعله ذلك الانسان ، وتحسبه رياء . فالرياء خطية اخرى تختلف عما نحن بصدده . المرائى هو انسان يتظاهر بالفضيلة ، ويلبس ثوبها ، بينما داخله مشحون اثما ، وهو يعلم ذلك ، أو بحسب تصوير الرسول « له صورة التقوى ولكنه ينكر قوتها » .

اما الحالة التى نتكلم عنها ، فهى حالة انسان يحب الفضيلة ويجاهد من اجلها حقـا ، لكن عوض تقديم عبادته لله ، وابتغاء مرضـاته وحده ، ينحرف بخـداع الشيطان ليرضى النـاس تحت ستار القدوة الصالحة . وقد قال معلمنا بولس قولا صريحا فى هذا الامر « لا بخدمة العين كما يرضى الناس، بل ببساطة القلب خائفين الرب. وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب للرب ليس للناس . عالمين أنكم من الرب ستأخذون جزاء الميراث لانكم تخـدمون الرب المسيح » (كو ٣ : ٢٢—٢٤) .

اذا حاربك شيطان السبح الباطل فى مثل هذه الحرب بالآيات الكتابية — كما تجاسر واستخدمها فى تجربته لسيدك — فارشقه بسهام الاتضاع ، وقاتله « بسيف الروح الذى هو كلمة الله » (اف ٦ : ١٧) . فقديما قال المرتل « مغبوط هو الرجل الذى يملأ جعبته منهم » (مز ١٢٧ : ٥) ، اى من أمثال هذه السهام كما فسر القديسون . ويقول القـديس يوحنـا الدرجى

« لا تقبل من شيطان السبح الباطل اذا ما اشار عليك ان تشهر فضائلك لينتفع الذين يرونها ، واذكر قول الرب ، ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه » .

(ب) عدم اعثار الآخرين :

وقد يختفى شيطان الكبرياء تحت ستار الحرص عى عدم اعثار الآخرين بتصرفات معينة . وفى هذه الحالة يكون امتناعنا عن الشر وفعل الخطيئة ، يحدونا اليه الحرص على عدم اعثار الآخرين ، لا ارضاء الله ذاته ، وان كان يرضيه أيضا عدم اعثار الآخرين . مفروض حينما نفعل الخير ان نفعله لذاته، ونفعله لأن الله ــ الخير الاعظم ــ أوصانا أن نفعله، وان كان الناس يستفيدون من هذا الخير عن طريق ما ينتج عنه من فائدة مباشرة ، او عن طريق القدوة. وأيضا حينما نتجنب الشر ، نتجنبه لأنه لا يليق بنا ــ كأولاد لله ــ أن نفعل الشر ، ولأن الله أبانا ــ الذي يبغض الشر ويكرهه ــ أوصانا ان نمتنع عنه. وقد يصيب هذا الشر بعض الناس ، اما عن طريق ما ينجم عنه من أذى مباشر، أو بواسطة العثرات . وعلى ذلك ينبغى أن يكون تجنبنا لاعثار الآخرين مرده الى أن العثرات امور غير لائقة فى ذاتها . وما قلناه فى النقطة السابقة الخاصة بالقدوة، نقوله هنا أيضا وهو انه يجب الا يكون تجنبنا لشر مراعاة للناس بل لله.

وثمة أمر آخر يدخل تحت هذا العنــوان ، وهو « **الدفاع عن النفس حرصا على عدم اعثار الآخرين » . فهناك انسان حينما يوجه اليه لوم ، أو ينسب اليه خطأ ، يثور مدافعا عن نفسه مدفوعا بكبرياء داخلية حقيقتها هى رغبته فى أن يبدو بلا عيب أمام الناس** . ولكنه اذ يحتج على ضميره ، ويمنعه عن الدفاع عن نفسه تواضعا ، يحاول ان يخدع ضميره ايضا مستترا وراء فضيلة عدم اعثار الآخرين . اما الميزان الحقيقى الذى نزن به فضيلة القلب فى هذه الحالة فهو سؤالنا له: هل الرغبة فى عدم اعثار الآخرين هى السبب الوحيد فى دفاعك عن نفسك ؟ أم هل هناك رغبة أخرى هى حرصك على الظهور بلا عيب أمام الناس ، حرصا على سمعتك الروحية وكرامتك ؟ هل الســببان موجودان معا ؟ ان كان كذلك فأيهما اقوى ؟ ايهما السبب الاول ؟ أيهما السبب الاساسى والوحيد ، بينما يكون السبب الآخر فى غالبية الحالات مجرد ستار زائف ، أو كذب نفسانى يضيف الى خطية الكبرياء خطية اخرى !

ان هذا يا أخانا هو بعينه خداع شيطان الكبرياء ، فلا تستمع اليه ، ولا تتجاوب معه . ضع أمامك صورة سيدك ومعلمك القدوس ، الذى قيل عنه « ظلم أما هو فتذلل ولم يفتح فاه » (اش ٥٣ : ٧) . وأيضا صور القديسين الذين امعنوا فى انكار ذواتهم ، وصبروا على اتهامهم ولم يدافعوا عن شرفهم وسمعتهم ، فقهروا بذلك اقوى اعدائهم . **ومن أمثلتهم القديس مقاريوس الكبير** الذى اتهمته فتاة حملت سفاحا بأنه زنى معها . وقد نال القديس من هذا الاتهام الكثير من الاهانات والشتائم والضربات . كان خلالها صامتا لم يدافع عن نفسه . وأخيرا قبل أهل الفتاة اخلاء سبيله بعد وساطة بعض العقلاء ، وبعد

ان تبل أن يقوم بنفقات المولود حينما يرى النور . وقد ضاعف القديس شغل يديه وكان يقول لذاته ؟ كد يا مقاره ، لقد صارت لك زوجة » . وفى وقت الوضع تعسرت الحامل جدا ولم تجد شيئا يريحها الا اعترافها بالحقيقة ، وباسم من أخطأت معه . فتعجب أهل القرية من فرط احتمال القديس وانكاره لذاته وندموا على ما فرط منهم . وانقلب حقدهم عليه الى الرغبة فى تكريمه والاعتذار له ، فتوجهوا الى حيث كان يقيم ، لكنه كان قد سبقهم – بمجرد علمه بما انتهى اليه الامر – الى البرية هاربا من المجد الباطل .

ونحن حينما نذكر هذه القصة نذكرها لك لا لتقتدىبها، لانه لا توجد وصية الهية تنهاك عن الدفاع عن نفسك فى قضية كاذبة ، حينما يكون هناك داع لذلك . لكننا ذكرناها لنضع امامك صورة رائعة لقديسينا الذين امعنوا فى احتقار أنفسهم هربا من المجد الباطل ، حتى بعد ذلك لا تثور ، ولا تبذل كثير اهتمام فى الدفاع عن نفسك فى امور تافهة أو نحو ذلك ، مستجيبا فى ذلك لشيطان الكبرياء الذى يستتر وراء امثال هذه الفكرة .

(جـ) الدفاع عن الحق والمبادىء :

وكما يحرض شيطان الكبرياء انسانا ويثير فيه الحمية للدفاع عن نفسهء حتى لا يعثر باقىالناس، كذلك يحركه للتحرك فى عناد واصرار وتعال وتشامخ على محدثه تحت ستار الدفاع عن الحق . ومسلك الانسان فى دفاعه عن قضية الحق هو الذى يظهره انه على غير حق . فالحق يدافع عن نفسه فى غير تعنت أو تشامخ أو ضجيج أو صياح ، كما تنبثق الشمس من ليل مظلم ، تولى الادبار أمامها جيوش الظلام . قد يكون اسلوب شخص ما ، ينم عن الكبرياء الذاتية والغرور ، ولكنه حينما يوجه الى ذلك ، يدعى انه يدافع عن الحق . وقد يكون مدفوعا بمشاعر صادقة ، لكنه مع ذلك مخدوع فى ذاته .

ويأتى تحت هذه النقطة ، الطريقة التى يدافع بها البعض عن المبادىء. ونلمس ذلك فى المحيط الروحى ، ومحيط الحياة النسكية ، والخدمةالدينية . وكون انسان يتمسك بمبدأ روحى معين فى الحياة الروحية عامة ، هذا حسن ومفيد ، لكن الخطأ ينشأ نتيجة شعوره ، أنه الوحيد الذى على صواب ، وكل من عداه مخطئون . ان هذه ليست سوى كبرياء من نوع معين ، لنا ان نسميها « **كبرياء المبادىء** » . فالله ليست له واسطة واحدة للوصول اليه ، كما أن خدمته يمكن أن تكون بطرق متعددة ، وغالبا ما تكون هذه الطرق جميعها مكملة لبعضها .

(د) جلال المركز الدينى أو الاجتماعى :

ويحدث أحيانا ان بعض الذين يتقلدون مناصب خطيرة سواء فىالكنيسة أو المجتمع ، يظنون أن مناصبهم تقتضى الظهور بمظهر الترفع من أجل جلال المراكز التى يتبوؤنها . والواقع أن شيطان الكبرياء ، هو صاحب هذا الفكر . واذا كان الاتضاع يرفعنا الى السماء ، أفلا يرفعنا فى أعين الارضيين ؟ واذا كان الرسول يقول « يقاوم الله المستكبرين ، وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة »

(يع ٤ : ٦) ، أفلا يعطينا هذه النعمة فى أعين الناس فيخضعوا لنا عن حب ، ويكرموننا عن تقدير ؟ ! **اننا لم نعرف الله هكذا ، بل حينما ظهر فى الجسد ، لبس التواضع كثوب اخفى تحته لاهوته ، ومع ذلك كان الجميع يهابونه ، واحيانا كانوا لا يجرأوون على سؤاله بما يعلن لهم . ولم يحدث أن اتضاع السيد المسيح أضاع هيبته او اطاح بكرامته .**

واذا كان الاتضاع لازما لكل من يشغل مركزا رئيسيا بصفة عامة ، فهو الزم ما يكون لمن يشغلون مناصب فى الكنيسة . يقول العلامة اوريجانوس فى ذلك « **غالبا ما تتسبب الكبرياء عن الجهل بمعنى الرتب الكنسية، ودرجات الكهنوت والشماسية . فكم من كهنة ينسون الاتضاع بعد سيامتهم ، كما لو كانوا قد سيموا لكى يتوقفوا عن الاتضاع** !! كان يجب أن يتوخوا التواضع لأنهم حصلوا على رتبتهم حسب كلمات الكتاب المقدس «ازدد تواضعا ما ازددت عظمة » (سى ٣ : ١٨) . قد انتخبتك الكنيسة فاحن راسك باتضاع . قد اقمت رئيسا فلا ترتفع ، بل كن بينهم كواحد منهم . يلزم أن تتضع ، ويلزم أن تهان ، ويلزم أن تهرب من الكبرياء راس جميع الرذائل » .

ان الكبرياء لا تكسب الرئيس أو المدير احتراما واجلالا ، بل الذى يفعل ذلك هو الروحانية ، خاصة فى الرتب الكنسية . اما الكبرياء فتسقط الرئيس الدينى أو الخادم الكنسى لانها لا تتفق وطبيعة خدمته .

الكبرياء العـــامة :

وكما أن الكبرياء تتولد فينا بسبب امور شخصية ، فهى قد تتولد ايضا لاسباب عامة او جامعة . ونقصد بذلك ان الانسان قد لا يفتخر بذاته وصفاته وانما يفتخر بشىء عام كأسرته او بلده أو الهيئة الدينية التى ينتمى اليها(جمعية او مدارس أحد) . ومن الواضح ان افتخارنا بأمثال هذه الاشياء يدل علـــى كبرياء تعمل فى النفس ، فضلا عن السطحية فى التفكير وعدم العمق فى حياة الروح . وقديما وبخ معلمنا بولس الرسول الكورنثيين قائلا « لأنه متى قال واحد أنا لبولس وآخر انا لأبولس ، افلستم جسديين ؟ .. اذن لا يفتخرن أحد بالناس » (١ كو ٣ : ٤، ٢١) . وقال أيضا للغلاطيين « لأنه ان ظن أحد انه شىء وهو ليس شيئا فانه يغش نفسه . ولكن ليمتحن كل واحد عمله . وحينئذ يكون له الفخر من **جهة نفسه فقط ، لا من جهة غيره** . لأن كل واحد سيحمل حمل نفسه » (غل ٦ : ٣ ــ ٥) . **لا تفتخر ياأخى الا بالرب** ، فالرسول يقول« من افتخر فليفتخر بالرب » (١ كو ١ : ٣١) . لا تفتخر بانتسابك الى جمعية دينية شهيرة ، أو بأنك تخدم فى حقل ذى اسم مرموق فى مدارس الأحد . لا تفتخر بهذا ، لأنه لا يخلص نفسك ، ولا ينفعك امام منبر المسيح المخوف العادل فى اليوم الأخير ، بل افتخر دائما بالرب متشبها بداود المرتل الحلو الذى كان يقول « **بالرب تفتخر نفسى** » (مز ٣٤ : ٢) .

ان موضوع فخرنا الحقيقى ، اننا أولاد الله ، ويزداد فخرنا حينما نرى اسمه المبارك يتقدس فى افواه الكثيرين بعد أن يملك على قلوبهم .

كيف يعالج الانسان كبرياءه ؟

تحدثنا ونحن نعالج الاسباب التى تقود الى الكبرياء ، عن بعض العلاجات التى نعالج بها تلك الاسباب . ونحن هنا نجملها فيما يلى :

١ ـ نسبة الخير الى عمل النعمة :

اشعر ان كل ما فيك من حسن أيا كان هو من الله ، الذى لما ابدع الانسان رأى كل ما عمله « فاذا هو حسن جدا » (تك ١ : ٣١) . ردد مع دانيال النبى قوله « لك يا سيد البر أما لنا فخزى الوجوه » (دا ٩ : ٧) . لا يبهرك العالم بضيائه الخادع ، ولا تنخدع بحلاوته الوقتية ، فانه يعقبها مرار وافسنتين . ازهد فى العالم وكل ما فيه ، فانه يمضى وشهوته تزول .

٢ ـ اخفاء الفضائل :

ان كان الرب قد أعانك وانعم عليك ببعض الفضائل أو المواهب ، فلا تتحدث عنها امام الآخرين ، حتى لو كنت قد حصلت عليها بعد جهاد طويل شاق ، بل ليكن شعورك فى جهادك دائما قول السيد الرب « متى فعلتم كل ما أمرتم به فقولوا اننا عبيد بطالون ، لأننا انما عملنا ما كان يجب علينا » (لو ١٧ : ١٠) . **اخف فضائلك لكى تنمو . انها كالكنز الذى متى كشف تعرض للسرقة** . لقد اخفت أم موسى (النبى) طفلها ثلاثة اشهر ، وهكذا الفضيلة التى هى مولود النفس ان لم نخفها من فرعون الروحى ، الذى هو ابليس ، لن تنمو . **هكذا سلك القديسون فى حياتهم واخفوا فضائلهم ، بل كانوا أحيانا يصطنعون تصرفات معينة ويتكلمون كلاما خاصا مستهدفين من وراء ذلك اخفاء فضائلهم** . وحينما كانوا يضطرون للتحدث عن أمور اختبروها فى حياتهم الروحية ، كانوا يروونها كأنها حدثت مع غيرهم . ان أظهرت فضائلك ليمدحك الناس ويمجدوك فاعلم انك بهذا تستوفى أجرك هنا على الارض . قال ابراهيم ابو المؤمنين للغنى « اذكر انك استوفيت خيراتك » (لو ١٦ : ٢٥) . والسيد المسيح حينما تكلم عن المرائين الذين كانوا يتظاهرون بفضائلهم « لكى يمجدوا من الناس » قال « الحق أقول لكم انهم قد استوفوا اجرهم » (مت ٦ : ٥) .

٣ ـ الاحتراس الشديد وخاصة لخدام الكلمة :

خدام الكلمة سواء الكهنة او الوعاظ او خدام مدارس الاحد ، وبالجملة **جميع المشتغلين بخدمة خلاص النفس ، محتاجون الى احتراس كبير من شيطان المجد الباطل اكثر من غيرهم ، وذلك بسبب ما يصاحب خدمة الله احيانا ، من**

بركات ومعونات وآيات ومعجزات وقوات ، يتخذها شيطان المجد الباطل سببا لادخال الكبرياء الى نفوس هؤلاء الخدام . لكن علينا أن نفهم امرين :

أولهما : أن النعمة التى يهبنا اياها الله فى خدمتنا ، ليست بالضرورة من أجل قداستنا ، بل قد تكون من اجل فائدة النفوس المخدومة التى يحبها ومات لأجلهـا .

وثانيهما : ان الله يظهر ذاته فى عمله من اجل تمجيد اسمه القدوس . فعمل الله ليس مشروطا بصلاح الخدام ، بل « ان نحن كنا غير أمناء فهو يبقى أمينا لن يقدر أن ينكر نفسه » (٢ تى ٢ : ١٣) . وليس ادل على ذلك من قول السيد المسيح « كثيرون سيقولون لى فى ذلك اليوم يارب يارب اليس باسمك تنبأنا ، وباسمك أخرجنا شياطين . وباسمك صنعنا قوات كثيرة . فحينئذ أصرح لهم انى لم اعرفكم قط . اذهبوا عنى يا فاعلى الاثم » (مت ٧ : ٢٢ ، ٢٣) . قد يكون الخادم سببا فى خلاص نفوس كثيرة ، ومع ذلك نفسه تهلك كما قال معلمنا بولس الرسول « حتى بعد ما كرزت للآخرين لا اصير أنا نفسى مرفوضا » (١ كو ٩ : ٢٧) .

علينا ــ كخدام ــ حينما نحس بنعمة الله ، ان نقدم الشكر والحمد عالمين أننا لسنا العاملين ، بل الله هو العامل فينا ومعنا وبنا ، كقول الرسول بولس « ليس الغارس شيئا ولا الساقى بل الله الذى ينمى .. **فاننا نحن عاملان مع الله** ، وانتم فلاحة الله » (١ كو ٣ : ٧ ، ٩) . وايضا « نسعى كسفراء عن المسيح كأن الله **يعظ بنا** . نطلب عن المسيح تصالحوا مع الله » (٢ كو ٥ : ٢٠) . **فما أنت الا عامل مع الله ، والله يعظ بك ، هو الذى يعظ، وان كان عن طريقك** .

أسرع عقب الخدمة ، وقدم شكرك لله بالصلاة من أجل معونته وعمله معك ، حتى اذا اتاك شيطان المجد الباطل ليزرع فيك افكاره ، ويجد فيك موضعا ، تدفعه بقولك ــ كما كان يفعل أحد الآباء « لقد تأخرت فى مجيئك ، وأنا قد قدمت كل شيء للرب » .

ان مثل هذا السلوك نجده واضحا فى شخصية خادمة **كالقديس الانبا صرابامون ابو طرحة** أسقف المنوفية فى القرن الماضى ، الذى انعم الله عليه بموهبة شفاء الامراض واخراج الارواح النجسة . هذا حين كان يدخل قلايته بعد عمل معجزة ما ، كان يسمع وهو يصارع مع نفسه التى كان يحركها شيطان المجد الباطل قائلا « بقى انت يا صليب يا نتن ، يا عفش ، يا بيــاع الزيت (١) ، تعمل معجزات . ده المسيح الهنا اللى عمل » . ويظل هكذا فى صراعه مع نفسه حتى يولى شيطان السبح الباطل الادبار امام انكاره لذاته.

---

(١) هذا كان اسمه وعمله قبل رهبنته .

والله نفسه فى خدمتنا يريدنا أن نتضع لنستاهل لنعم اوفر ، ولنصان من تلك الخطيئة التى اسقطت طغمة ملائكة وابوينا الأولين. فحينما أظهر اللهذاته لموسى النبى عند جبل حوريب ، فى العليقة ، وحمله رسالة يبلغها الىفرعون، وجعله قائدا لشعبه بواسطة المعجزات التى سيجريها الرب على يديه ، وبعد ان عمل الرب معجزة أمامه، وهى تحول العصا فى يده الى حية ، ثم الى عصا مرة أخرى ، قال له الرب « ادخل يدك فى عبك، فأدخل يده فى عبه ثم اخرجها واذا يده برصاء كالثلج . ثم قال له رد يدك الى عبك . فرد يده الى عبه ثم أخرجها من عبه ، واذا هى قد عادت مثل جسده » (خر ٤ : ٢ـ٧) . **وكان قصد الله من هذهالمعجزة الاخيرة، أن يلقن موسى درسا روحيا فىانكار الذات، حتى لا يتكبر بواسطة المعجزات التى سيعملها بيديه ، ويعرفه بالدليل الملموس أن اليد التى عملت منذ لحظات معجزة يمكن أن تصير برصاء فى برهة قصيرة.**

فلا نثق اذن بعقولنا التى تفكر ، وافواهنا التى تتكلم وتعلم وتعظ ، وأيدينا التى تعمل وتبنى ، عالمين أن الله هو العامل فينا وبنا . .

٤ ــ تذكر الخطــايا :

معرفة الانسان ذاته وتذكر خطاياه السالفة ، لأن فيها مادة كثيرة للخزى والخجل . والغرض من ذلك ان تصغر نفوسنا فى اعيننا . فليس معنى أن الله سامحنى فى خطاياى وغفرها لى ، أنى لم اتعد عليه واهينه فى فترة من الفترات . حسن اذن أن اتذكر خطاياى وأفعالى القبيحة حتى تتضع نفسى . ولذلك كان داود النبى يقول « لانى عارف بمعاصى . وخطيتى أمامى فى كل حين » (مز ٥١ : ٣) ، حتى بعد أن قال له ناثان النبى « الرب أيضا قد نقل عنك خطيتك لا تموت » (٢ صم ١٢ : ١٣) .

٥ ــ معرفة المقياس الحقيقى للعظمة :

كانت مقاييس العظمة فى نظر ابناء العالم ــ وما تزال ــ هىالمقاييس المادية ، كالجاه والعظمة والنفوذ ، والمال ، والثروة ، والمراكز العالمية ، والدرجات العلمية .. الخ . كانت هى الخطأ الاول الذى ارتكبه الانسان الاول ، وبسببه طرد من الفردوس ، وخسر بركات كثيرة ، وبسببه ايضا ما زال يفقد نعما وفيرة .

لكن السيد المسيح ، فيما اراد ان يصحح الاوضاع ، ابان خطأ تلك المقاييس العالمية باقواله ، كما أظهر بشخصه المبارك وحياته وهو فى الجسد ان انكار الذات وما يصاحبها من المسكنة الروحية والزهد فى مباهج الدنيا ، هى مقياس العظمة الحقيقى .

ففى الوقت الذى فتح احضانه للاشرار ، واوسع لوم صدره ، وغفر

للزانيات وقال لواحدة منهن امسكت فى ذات الفعل « ولا انا أدينك . اذهبى ولا تخطىء أيضا » (يو ٨ : ٢-١١) ، نجده يحمل على الكبرياء والمتكبرين فى شخصية الكتبة والفريسيين ، ويكيل لهم الويلات (انظر مت ٢٣) ، كما ندد بعبادة التظاهر وحب الرئاسات والمتكآت الاولى ، وقال فى ذلك الوقت « لأن من يرفع نفسه يتضع ، ومن يضع نفسه يرتفع » (لو ١٤ : ١١) . كما قال أيضا « اكبركم يكون خادما لكم » (مت ٢٣ : ١١) . ولما طلبت أم ابنى زبدى منه ان يجلس ابناها ، واحد عن يمينه والاخر عن يساره ، وكان نتيجة ذلك ان اغتاظ بقية التلاميذ ، دعاهم يسوع وقال لهم « انتم تعلمون ان رؤساء الامم يسودونهم ، والعظماء يتسلطون عليهم . فلا يكون هكذا فيكم . **بل من أراد أن يكون فيكم عظيما فليكن لكم خادما، ومن اراد ان يكون فيكم اولا فليكن لكم عبدا** . كما أن ابن الانسان لم يات ليخدم بل ليخدم ويبذل نفسه فدية عن كثيرين » (مت ٢٠ : ٢٠-٢٨) .

وشخصية **يوحنا المعمدان** الذى شهد عنه رب المجد بأنه « اعظم مواليد النساء » توضح لنا السر الحقيقى للعظمة . فقد جاء هذا فى بشارة الملاك لابيه زكريا « لانه يكون عظيما امام الرب » (لو ١ : ١٥) . **وهكذا تكون العظمة الحقيقية هى العظمة « أمام الرب » . هى عظمة الفضيلة ، والشركة المقدسة مع الآب السماوى** . وهى عظمة حياة الروح وحياة التجرد والزهد فى العالم ومباهجه . وهى عظمة المثل العليا الروحية وفى مقدمتها انكار الذات .

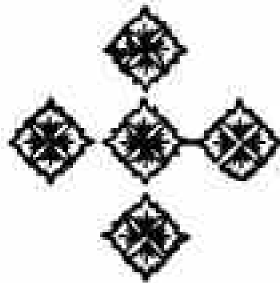
ماذا عن اعظم مواليد النساء ؟ ماذا عن مكانته وقوته، وعزته وسطوته، وثروته وثقافته ؟ لم يكن على شىء منها بحسب مفهوم المجتمع . لكنه كان « صوت صارخ فى البرية اعدوا طريق الرب ، اصنعوا سبله مستقيمة » (مر ١ : ٣) لم يكن يلبس البز والارجوان ، لم يكن طعامه من موائد الملوك والعظماء ، ولم تكن له ثروة ورثها عن اجداده ، أو مركزا تقلده عن أبيه . ومع كل ذلك كان الملك يرهبه ، وكان رؤساء الكهنة يعملون له حسابا كبيرا ، وكان الشعب يجله كنبى عظيم ، وكانت الجموع تخرج اليه معتمدين ، معترفين بخطاياهم . وبالجملة فقد كان عظيما امام كل الناس . لانه كان عظيما أمام الله » . ولعل سر عظمته كائن فى انكاره لذاته ، وزهده فيما يتكالب عليه غالبية الناس ، بل ويفنون حياتهم فى سبيل تحصيله .

وماذا عن بولس رسول يسوع المسيح ربنا ، وفيلسوف المسيحية ..؟ بولس العظيم الذى اختطف الى السماء الثالثة ، وسمع كلمات لا ينطق بها، ولا يسوغ لانسان أن يتكلم بها (٢ كو ١٢ : ٤) .. بولس العظيم صانع المعجزات الذى كانت المناديل والعصائب التى تلقى عن جسده تشفى الامراض وتخرج الارواح الشريرة .. بولس المبشر العظيم الذى له اتعاب كثيرة فى

الكرازة تفوق اتعاب اى من الرسل (٢ كو ١١ : ٢٣-٣٣) . لكنه مع ذلك كان يقول ان لا يوافقه أن يفتخر . وان كان يجب الافتخار فسيفتخر بأمـــور ضعفه (٢ كو ١١ : ٣٠) . بولس المبشر صاحب الشخصية الروحية الجبارة، الذى وهو سجين أرتعب منه قاضيه - فيلكس الوالى - اثناء استماعه اليه وهو يحدثه عن « البر والتعفف والدينونة » (أع ٢٤ : ٢٥) .. بولس الكارز بالخلاص الذى من فرط اعجاب الناس به ، نادوا به الها وارادوا ان يقدموا له الذبائح ، لكنه مزق ثيابه (أع ١٤ : ١١-١٤) .

بولس هذا ، كان سر عظمته انكاره لذاته . لقد حسب ذاته انه كأقذار العالم ووسخ كل شىء (١ كو ٤ : ١٣) . نسى كل شىء : علمه وفلسفته ومعارفه وخدمته وأتعابه فيها . رفض كل كرامة عالمية قدمت له . اظهـــر ضعفه فحلت عليه قوة الرب ، وأعلن جهله فأخذ من الله حكمة « ليست من هذا الدهر ولا من عظماء هذا الدهر الذين يبطلون » (١ كو ٢ : ٦).ولا عجب فى ذلك . حسبه انه سمع من الرب قوله « تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تكمل » (٢ كو ١٢ : ٩) .

هذا هو سر العظمة الحقيقية . أن نكون عظماء فيما للرب عظماء فى التقوى والفضيلة . عظماء فى حياة الروح . عظماء فى حياة الزهد والتجـــرد الاختيارى ..



الكرامة

« من عدا وراء الكرامة هربت منه ؛ ومن هرب منهـــا بمعـــرفة ، تبعتـــه وأرشدت الناس اليه » .

(مار اسحق)

+ المسيحية وكرامة الانسان .

+ لماذا أهرب من كرامات العالم ؟

+ كيف اقتنى الكرامة ؟

للفظ الكرامة استعمالات كثيرة فى الحياة الدنيا ، للتعبير عن دوافع ومشاعر داخلية مختلفة . فمنها ما هو جيد كالكرامة التى تقدم لله ، ولخدامه، والوالدين والمعلمين ، ولمن يكبروننا سنا ومركزا ومقاما . وهذه كرامة واجبة نقدمها للاخرين . ومنها ما هو ردىء ، كالكرامة المفتعلة التى يريد الانسان بها ان يكرمه الآخرون سواء بحق او بغير حق ، او الكرامة المزعومة التىباسمها يرتكب افعالا ذميمة كالاعتداء بالضرب او القتل من أجل اهانة لحقت به أو لمحو عار نشأ عن فساد خلقى لاحد ذوى قرباه . ولطالما اقضت لفظ « الكرامة » بمفهومها الخاطىء مضاجع الكثيرين ، فسلبتهم سلامهم وهدوءهم وسعادتهم، وحرمتهم روح السماحة ، واحلت محلها روح القلق والسخط من الحياة والتبرم بكل ما فيها . وربما اقتادتهم الى ساحة القضاء لينالوا جزاء عادلا من جرائم ارتكبوها بتهور ونزق . .

وليس هدفنا من هذا الموضوع أن نتحدث عن انواع الكرامات المختلفة كما عددناها ، لكننا سنقصر حديثنا عن الكرامة الشخصية التى يسعى اليها الانسان لتحقيقها بمختلف الطرق والوسائل ، وهى الكرامة الخاطئة من جهة دوافعها .

الكرامة المنحرفة بنت الكبرياء :

لا شك ان الكرامة المنحرفة فى فهمها وغرضها تعتبر بنتا من بنات الكبرياء والعظمة ، لأنها تستهدف دائما كرامة الذات والدفاع عنها . **والانسانالمسيحى الحقيقى هو الذى خلع عنه ثوب الكرامة العالمية ، ولبس التواضع كثوب متشبها بسيده** . فهو والحال هذه ، لا يقيم وزنا لكرامات العالم كما يقول الرسول « نحن جهال من أجل المسيح .. انتم مكرمون ، واما نحن فبلا كرامة » (١ كو ٤ : ١٠) .

بدافع الكرامة المنحرفة يثور الانسان ويغضب الغضب الردىء الذى « لا يصنع بر الله » (يع ١ : ٢٠) ، وهكذا يفقد وداعته ، ويباعد بينه وبين سيده الوديع الذى أوصانا ان نتشبه به ، فنجد راحة لنفوسنا (مت ١١ : ٢٩) وباسم الكرامة المنحرفة يتعنت ويتشبث لانه لا يليق به ان يتنازل عن جزء من حقه ، فيكون ذلك اقلالا من كرامته . وباسمها أيضا يثور ثورات عارمة على من يهزأ به أو يغتصب حقا من حقوقه ، قد لا تحمد عواقبها .



المسيحية وكرامة الانسان

لكن هل معنى ما تقدم ان المسيحية تهدر كرامة الانسان وتحط من قدره فى نظر الناس والمجتمع ، فلا يثور لكرامته او يتحرك دفاعا عن آدميته ؟!

ان المسيحية تكرم الانسان جدا ، وترفع من قدره باعتباره تاج الخليقة وسيدها دون منازع . لكنها ديانة روحية ، تستهدف خلق مجتمع روحى ، واستئصال روح الشر من الانسان ، والعودة به الى صورته الاولى قبل الخطية، حينما خلقه الله على صورته كشبهه (تك ١ : ٢٦). فهى حينما توصينا أن نحب أعدائنا . ونبارك لاعنينا ، ونحسن الى مبغضينا ، ونصلى لأجل الذين يسيئون الينا (مت ٥ : ٤٤) ، انما تفعل ذلك لكى تنصلح حال هؤلاء واولئك، فلا يعودوا اعداء بل احباء . وحينما تفعل ذلك ، لا تجعل منا اناسا سلبيين خائفين ، بل ايجابيين خيرين . هى تعطينا سلاحا قويا نقهر به أعدائنا ، لكنه سلاح الخير الذى يستأصل الشر من جذوره « لا يغلبنك الشر بل اغلب الشر بالخير » (رو ١٢ : ٢١) . وهكذا يكون الاحتمال هنا صادرا عن قوة وليس عن ضعف لأن « مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » (أم ١٦ : ٣٢) .

والامر واضح كل الوضوح فى حياتنا الخاصة ، من ان اتمام امثال هذه الوصايا — الذى يحسب البعض ان فى تنفيذها امتهانا لكرامة الانسان — يكسب المرء كرامة وقدرا عن طريق الوداعة والمحبة ، لا عن طريق الخشونة والتعالى ، ويحول الاعداء الى أحباء ، والخصوم الى اصدقاء .

وليس هذا قاصرا على الحياة الخاصة فحسب بل يشمل الحياة العامة والسياسية كذلك . وقد برهن زعيم الهند غاندى ، بما لا يدع مجالا للشك ، ان امثال هذه المبادىء السامية ، يمكن تنفيذها عمليا وتأتى بأطيب النتائج . وان انت فعلت هذا تكون قد عملت معجزة تعجز القوة الغاشمة عن تحقيقها . . ولم يقل أحد ، ولن يقول ان الذى يزحزح جبال الكراهية من النفوس ويزيل معالمها ، ويمهد القلوب بالمحبة والاتضاع ، يكون قد فقد كرامته واهدر شرف انسانيته ، بل العكس هو الصحيح . ولم يقل احد عن الزعيم غاندى ، والذى آمن بأمثال هذه المبادىء ، انه رجل ضعيف او معتوه ، بل رفعوه الى منزلة التقديس بعد ان وقف هو واتباعه عزلا من كل سلاح مادى امام الامبراطورية التى كانت لا تغيب الشمس عن ممتلكاتها ، وانتصر فى النهاية .

ولو تحركت النخوة والغيرة فى رجل نحو عذراء له اخطأت ، أو سيدة تنكبت السلوك الخلقى القويم وقتلها زعما منه انه بذلك يغسل عاره بدمائها حرصا على كرامة اسمه واسم عائلته ، لارتكب خطأ كبيرا . فما بمثل هذه الطريقة ، يمكن أن تعالج أمثال هذه الاخطاء . فالذى يفعل ذلك ، يدل على انه أسرع وبتر عضوا مريضا كان يمكن علاجه ، وهكذا يكون قد صحح خطأ بخطأ . **لقد سلك المسيح الهنا سلوكا مغايرا لذلك فى معاملته لبعض الزانيات الساقطات ، وافسح مجال التوبة أمامهن ، فخلق منهن عضوات نافعات فى المجتمع الانسانى ، تحولن الى خادمات قديسات .**

الله يثأر لكرامة أولاده :

ان ما أوردناه فيما سبق خاص بكرامة الانسان على ضوء تعاليم الشريعة المسيحية السمحاء . **لقد ابنا أننا ، فيما لا نجارى أهل العالم فى التشبث بمعانى الكرامة الخاطئة ، انما نبنى النفوس ونكسب كرامة أفضل . هذا من الناحية الروحية الشخصية .**

لكن هناك ناحية أخرى الهية ، تجعلنا نكف عن المطالبة بكرامتنا الذاتية، **فالله الحريص على كرامة أولاده — دون أن نطلب منه انتقاما من أحد — يثأر لنا ويقتص من مقاومينا ، ويذل أعداءنا ومبغضينا ، ويرد لنا الكرامة مضاعفة .** ولا عجب فى ذلك ، وهو القائل « الذى يرذلكم يرذلنى » (لو ١٠ : ١٦). فان كان يعتبر رذلنا واهانتنا — من أجل اسمه — رذلا واهانة له ، أفلا نسترد كرامتنا حينما يثور هو لكرامته ؟! قال **معلمنا بولس** الرسول « **اذ هو** عادل عند الله ، أن الذين يضايقونكم يجازيهم ضيقا » (٢ تس ١ : ٦). وقديما أتى كوشى وبشر الملك داود قائلا «**الرب قد انتقم لك اليوم من جميع القائمين عليك**» (٢ صم ١٨ : ٣١) . وقديما أيضا قال موسى لشعبه قبيل عبورهم البحر الاحمر « لا تخافوا . **قفوا** وانظروا خلاص الرب الذى يصنعه لكم اليوم .. الرب يقاتل عنكم وأنتم تصمتون » (خر ١٤ : ١٣ ، ١٤) . **لا تسع نحو الكرامة ، واترك السماء تعلن كرامتك .**

●

قصـــة :

ويحمل لنا التاريخ المعاصر قصة أب كاهن قديس كان فى احدى قرى الصعيد أثناء الحرب العالمية الاولى . **هذا قصد الى عمدة تلك القرية وطلب** اليه قبول رجائه فى أمر معين . ولما كان ذلك العمدة رجلا اكلت العصبية الحمقاء قلبه ، فقد قابل ذلك الأب مقابلة جافة ، وأساء معاملته ، بل تام وصفعه على وجهه كنوع من التشفى . انصرف الكاهن والدم يغلى فى وجهه من أثر الصفعة وقصد لتوه لكنيسته التى كانت باسم الشهيد مار جرجس ،

حيث كانت هناك خدمة دينية تنتظره وفيما هو فى الكنيسة يصلى ، اذا بالعمدة يسير فى احدى طرق القرية ، حيث قابله فارس يمتطى جوادا ، أوقفه وسأله عن السبب الذى لاجله اهان الكاهن . ودون ان ينتظر منه جوابا ، صفعه على وجهه صفعة قوية انفقدته احدى عينيه . وللحال اختفى ذلك الفارس ، الذى لم يكن سوى الشهيد مار جرجس .

قصــــة أخــــرى :

وثمة قصة اخرى حدثت فى بداية هذا القرن فى احدى قرى الصعيد أيضا . كان ذلك فى احدى ليالى شهر كيهك حيث تقيم الكنيسة التسبحة الكيهكية (سبعة واربعة) . وكانت كنيسة تلك القرية باسم الشهيد مرقوريوس (أبى السيفين) ، وخادمها كاهن مسن على جانب كبير من البساطة . وحدث فى تلك الليلة أن الاب الكاهن ، فيما كان يسير عند اطراف القرية فى طريقه الى الكنيسة ، اذا قاطع طريق يدعى بلال استوقفه وطلب اليه ان يعطيه ما يحمله من مال . ولما لم يكن مع الكاهن شىء ، اراد ان يفتشه فرفض . فما كان من اللص الا أن فتشه بالقوة ، واذ لم يجد معه شيئا صفعه على وجهه وتركه . . اتجه الاب الكاهن من فوره الى الكنيسة وهناك وجد المرتل وبعض الشمامسة يرتلون بعض التراتيل والمدايح فى انتظاره . بدأ ذلك الكاهن التسبحة الكيهكية كعادته ، وما هى الا فترة قصيرة حتى قطع الصمت الذى ران على الكنيسة صوت طلق نارى مزق سكون الليل فى تلك القرية الهادئة . وتساءل الناس فقيل لهم « بلال مات بطلق نارى » . وما ان علم الاب الكاهن بذلك ، حتى استأنف التسبيح بحماس زائد .ومن عجب أن رجال الامن ، فى معاينتهم للحادث ، لم يجدوا اثرا لذلك الطلق النارى الذى قتل بلال . واصبح الامــــر واضحا أن معجزة عملها الرب اظهارا لكرامة خادمه .

ارايت يا اخانا كيف أن الرب يرد اليك كرامتك التى اريد اهدارها وانت صامت ؟ انه يردها لك مضاعفة ، وبطريقة تعجز انت عنها .

الإنسان فى نظر الله

لا تحسب يا اخانا انك كم مهمل فى نظر الله ، بل انت مخلوق محبوب لديه ، ومكرم اكثر من كل الخليقة . .

(١) الانسان اعظم من كل الخليقة :

انت المخلوق الوحيد الذى خلقه الله على صورته ومثاله ، والمخلوق الخالد الذى لن يفنى. أنت اعظم من الكون وكل ما فيه ، بل انت سيده ، الذى تخضع لك كافة الخليقة المنظورة . فقد خلقت الخليقة كلها لتكون فى

خدمتك « لتتسلط على سمك البحر وطير السماء وكل حيوان يدب على الارض » (تك ١ : ٢٨) . انت لم تفقد سلطانك على الوحوش والحيوانات المفترسة الا بعد أن فقدت سلطانك على ذاتك بالخطية ، وما زلت تستطيع أن تسترد هذا السلطان بالتحرر من نير الخطية ، كما نلاحظ فى حياة القديسين الذين يتآنسون مع الوحوش .

انت الوحيد الذى جمله الله بموهبتى العقل والنطق . انت الذى وضع الله لذته فيك (أم ٨ : ٣١) . انت الذى غسل الرب قدميك . انت الذى اعطاك الرب جسده ودمه ، وهو ما تشتهى الملائكة ان تطلع عليه ، لكى تثبت فيه وهو فيك .

انت الذى يقرع الله على بابك ، ويود ان تفتح له ، ليصنع عندك منزلا (رؤ ٣ : ٢٠ ، يو ١٤ : ٢٣) . انت الذى ــ بالايمـــان ــ تأمر الارواح الشريرة فتطيعك . انت الذى ــ اذا كنت كاهنا ــ لك سلطان حتى على السماء تحل وتربط فيها (مت ١٨ : ١٨) . انت واحد ممن قال عنهم « انا امضى لاعد لكم مكانا . وان مضيت واعددت لكم مكانا آتى ايضا وآخذكم الى ، حتى حيث اكون انا تكونون انتم ايضا » (يو ١٤ : ٢ ، ٣) . انت الذى تتكىء فى وليمة الملك ، وتكون فى معيته « حيث أكون انا هناك أيضا يكون خادمى » (يو ١٢ : ٢٦) . انت الذى قال الرسول عن اعضاء جسدك اعضاء المسيح (١ كو ٦ : ١٥) . انت الوحيد الذى قيل عنك انك هيكل لله ، وروح الله يسكن فيكم (١ كو ٣ : ١٦) . انت الذى ــ بالايمان بابن الله ــ تعمل الاعمال التى كان يعملها واعظم منها (يو ١٤ : ١٢) .

(ب) لاجل الانسان تجسد الاله وتالم :

أنت يا الهى الذى لا تسعك السموات على رحابتها ، حللت فى احشاء عذراء لأجلى . . . « انت الذى ولدت بشبهى لتلدنى بشبهك . ولدت فى مغارة مثل من ليس له بيت ولا مأوى ، وانت خالق الارض والســماء وملجأ كل العالم . لففت بالخرق واسندوك على التراب فى المزود كأفقر فقير فى هذه الحياة ، وانت مصدر الغنى وفخر الحياة . حملوك وهربوا من وجه انسان ظالم ، وانت ميناء المتعبين وملجأ الهاربين . اضطهدت مثل مستحق الموت ، وانت معطى الحياة لكل ذى جسد . اعتمدت بالماء لتقدسنى وانت قدوس القديسين . . اهنت لتكرمنى، واتمت ذاتك لترفع راسي. شربت الخـل والمر لتعطى الحلاوة لحلقى بعد أن شربت المر بارادتى من يد العدو » (١) .

---

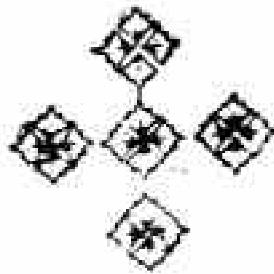
(١) عن صلاة لمار يوحنا سابا (الشيخ الروحانى) .

أنت الذى احتملت الهزء والعار لتكرمنى ، وذقت الموت بارادتك لتحمينى .
أنت يا من لم تعرف الخطيــة جعلت خطيــة لنصــير نحن بر الله فيك (٢ كو ٢ : ٢١) .

(جـ) الانسان هو ابن الله الذى تخدمه الملائكة :

أنت يا أخى الانسان المشابه لصورة ابن الله « ليكون بكرا بين اخــوة كثيرين » (رو ٨ : ٢٩) . أنت حبيب الله ، الذى شرفك بأن دعاك اخا له، وقال لمريم المجدلية بعد قيامته « اذهبى الى اخوتى وقولى لهم » (يو ٢٠ : ١٧) . أنت الذى لك ملاك يحرسك . أنت الذى ملاك الله حال حولك وينجيك (مز ٣٤ : ٧) ، أنت الذى تخدمك الملائكة كعتيد أن يرث الخلاص (عب ١ : ١٤) . أنت الذى تحبك الملائكة وتفرح بتوبتك (لو ١٥ : ١٠) . أنت الذى تهللت الملائكة لخلاصك وبشرت الرعاة (لو ٢ : ٨ـ١٤) . أنت الذى الملائكة فى خدمتك ، تخرجك من الضيقات ، وتسد عنك أفواه الاسود ، وتطفىء لهيب النار ، وتطلب وتشفع فيك . .

والان هل عرفت يا أخى قدر نفسك ، وقدر كرامتك ؟ الا تزداد يقينا الآن أن المسيحية تكرم انسانيتك كرامة رفيعة ، وان كان بطرق تغاير طرق العالم ، لانك لست من هذا العالم (كو ١٥ : ١٩) !!



لماذا أهرب من كرامات العالم ؟

اتضح مما أوردناه سابقا أن هناك نوعين من الكرامة : كرامة الهية ، وكرامة عالمية . **فما هى حقيقة الكرامة العالمية ، ولماذا يجب على ان اهرب منهـــا ؟**

(ا) لانها تافهة وباطلة :

ان كرامات العالم ، مهما تنوعت صورها وضخامتها ، لا تعدو ان تكون خداعا . انها كالسراب الخداع الكاذب فى بيداء هذه الحياة ، يراه الانسان على مرمى البصر ، فيجعله هدفا له ، يرنو اليه ، ويسعى نحوه ، لكن مهما جد فى طلبه ، فلن يدركه ، كالظل الذى لا يلحقه صاحبه .

انها أمور تافهة اذا قيست بالكرامة الحقيقية التى يعطينا الله . ولذا يقول الحكيم ابن سيراخ « تطلب من الرب سلطة و منبر الكرامة من الملك » (سى ٧ : ٤) . **ان الكرامة التى يقدمها لنا العالم ، اما فى كلمات رنانة ، أو القاب طنانة ، أو مراكز مغرية ، أو ثروة طائلة .. لكنها باطلة .**

فسليمان بن داود ملك اسرائيل ، الذى خبر كل هذه الامجاد الزائلة ، وشهد عنه الكتاب انه لم يكن رجل مثله فى الملوك كل ايامه (١ مل ٣ : ١٣)، أفرغ جماع اختباراته عن الحياة وكرامتها الزائلة التافهة فى كلماته الخالدة « باطل الاباطيل الكل باطل .. أنا الجامعـــة كنت ملكا على اسرائيل فى أورشليم ، ووجهت قلبى للسؤال والتفتيش بالحكمة عن كل ما عمل تحت السموات . هو عناء ردىء جعلها الله لبنى البشر ليعنوا فيه . **رايت كل الاعمال التى عملت تحت الشمس ، فاذا الكل باطل وقبض الريح » (جا ١ :** ٢ ، ١٢ — ١٤) . وقال أيضـــا أنا ناجيت قلبى قائـــلا : ها انا قد عظمت وازددت حكمةاكثر من كل من كان قبلى . . **فعرفتان هذا أيضا قبضالريح. لان** فى كثرة الحكمة كثرة الغم ، والذى يزيد علما يزيد حزنا »)جا ١ : ١٦—١٨). **كما قال « مهما اشتهته عيناى لم امسكه عنهما . لم امنع قلبى من كل فرح . . ثم التفت انا الى كل اعمالى التى عملتها يداى ، والى التعب الذى تعبته فى عمله، فاذا الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس » (جا ٢ : ١٠ر١١)**

أرأيت يا أخى الى ما قاله سليمان ؟ او تظن انك مهما سموت فى تدرك وحكمتك وغناك تبلغ الى ما بلغه ؟!

(ب) لانهـــا وقتية :

ان كرامات العالم قصيرة . فالسيد المسيح اراه ابليس « **جميع ممالك** المسكونة فى **لحظة من الزمان** » (لو ٤ : ٥) . **نعم فى** لحظة **من** الزمان . وهذا يشعرنا بسرعة زوال أمجاد العـــالم !!

لقد احتفلوا بالمسيح ملكا فى يوم الاحد وهتفوا « اوصنا » ، وبعـــد اربعة أيام هتفوا أمام بيلاطس « اصلبه . اصلبه » . فما اقصر زمان كرامات العالم !! وفضلا عن أنها قصيرة فهى أيضا وقتية . فالمحتفى بهم ، يلبسون فى الحفلات افخر الثياب ، يتزينون بها . ولكن ما ان يقبل المساء ويحل اوان النوم والراحة حتى يضطرون الى خلعهـــا ، اذ لا يمكنهم أن يرتاحـــوا وهم لابسوها . هكذا نحن ايضا سيدركنا ليل حياتنا — الموت — ولا بد لنا أن نخلع هذه الاشياء الزائلة رغم ارادتنا . وعلى ذلك فمن الاوفق والاكرم أن نتخلى عنها بارادتنا ونحن أحياء بالجسد قبل أن نتخلى عنها رغم ارادتنا بالموت .. لقد وقف القديس الانبا انطونيوس أمام جسد ابيه المتوفى ، وهو بعد فى المنزل ، ونظر اليه ثم قال « لقد خرجت أنت من العالم بغير ارادتك ، أما أنا سأخرج منه بارادتى » .

وكرامات العالم أيضا لا تدوم معنا فى العالم الآخر . فنحن لا نستطيع ان نأخذ منها شيئا فى حياتنا الاخرى. فباب الملكوت الضيق لا يسمح الا بدخولى عريانا « عريانا خرجت من بطن أمى ، **وعريانا أعود الى هناك** » (أى ١ : ٢١). وان كنا سنوجد عراة أمام كرسى المسيح الديان ، فقل لى يا اخى ان كنت هناك تستطيع أن تميز الملك من الصعلوك ، او العالم من الجاهل او الغنى من الفقـــير ....!!

(جـ) لانها محفوفة بالمخـــاطر :

قال القديس يوحنا ذهبى الفم « الراس كثير الاوجاع » ، كما قال أيضا « عجبى لرئيس يخلص » . وما ذلك الا لان هناك اخطارا كثيرة تصـــاحب كرامات العالم وأمجاده ، والمناصب الكبيرة والمراكز الرئاسية . فكلما ارتفعت مكانة الانسان الاجتماعية ، وارتقى فى منصبه ، كلما كان ذلك مدعاة لازدياد أعبائه والتزاماته ومشغولياته ، ولوجد ذاته مقيدا بربط كثيرة ، يعسر التحرر منها . وغير خاف ما يترتب على هذه الربط الكثيرة المنوعة من مشغوليات يغدو من العسير معها أن يهتم الانسان بخلاص نفسه اهتماما كبيرا . ومع الكرامات التى تصاحب المناصب الكبيرة ، تأتى المشاكل المعقدة أيضا ، التى هى بمثابة الاشواك التى تحاول خنق الانسان روحيا . ومعها أيضا تشتد حروب الكبرياء ، ويتجرد شيطان المجد الباطل لقتالنا .

ولا تقتصر مخاطر الكرامات العالمية على هذا الدهر فقط ، بل تتعداه الى الدهر الآتى . **قال القديس ايرونيموس « انه لصعب جدا أن يتمتـــع الانسان بالخيرات الحاضرة والمستقبلة . وان ينتقل من الافراح الزمنية الى**

الافراح الدائمة الابدية . وان يكون معتبرا ومكرما هنا وهناك » . حينما قدم يوسف ابنيه افرايم ومنسى لابيه يعقوب اسرائيل ليباركهما ، اقام الاكبر وهو افرايم عن يمينه ، ومنسى وهو الاصغر عن يساره ، حسب ما هو متبع فى العالم من اكرام الاكبر . لكن يعقوب خلف يديه ووضع يمينه على راس منسى، وشماله على راس افرايم . هذا هو ما يفعله الله فى نهاية العالم ، يمنح التقدم للصغار والمساكين بالروح والمهانين فى هذه الحياة الدنيا .. وقد أوضح لنا الرب ذلك فى مثل الغنى ولعازر المسكين (لو ١٦ : ١٩ — ١٣) . لقد انقلب الحال بعد موتهما . فبعد ان كان لعازر « يشتهى أن يشبع من الفتات الساقط من مائدة الغنى » ، طلب الغنى من ابراهيم أن يرسل لعازر ليبل طرف أصبعه بماء ويبرد لسانه .

فما أكثر الاخطار التى تتهدد حياتنا نتيجة سعينا وراء الكرامات العالمية ... !!

(د) لانهـا تعدمنا بركات الله

قال معلمنا بولس الرسول « ديماس قد تركنى اذ أحب العالم الحاضر » (٢ تى ٤ : ١٠). **كثيرا ما بهرت أضواء الكرامات العالمية أنظار أولاد الله، فأخرجتهم من الحظيرة . أنها كالسيول الجارفة التى يخشى ، أن نحن اقتربنا منها أن تجرفنا معها . وهى كالقطب المغناطيسى الكبير الذى لو دخلنا فى مجاله لجذبنا اليه ، ولاكتسبنا خواصا جديدة غير خواصنا الاصلية التى لاولاد الله،** تماما كما يحدث لقطعة الحديد التى حينما تدخل فى مجال مغناطيسى لا بد وان تنجذب الى القطب الذى احدثه ، وتكتسب خواصا جديدة ، بل تصبح هى الاخرى مغناطيسا ! هكذا تكون كرامات العالم سببا فى حرماننا من بركات الله . فكثيرون من اليهود فى زمن المسيح آمنوا به « غير أنهم بسبب الفريسيين لم يعترفوا به لئلا يصيروا خارج المجمع **لانهم أحبوا مجد الناس أكثر من مجد الله** » (يو ١٢ : ٤٣ ، ٤٣) . وبيلاطس حكم على يسوع بالموت ، وهو حاكم باطلاقه ، ومقتنع ببراءته ، وذلك خوفا على مركزه (يو ١٩ : ١٢ ، ١٣) . وهيرودس قتل أطفال بيت لحم لكى يتخلص من المخلص فيدوم ملكه « مت ٣ » . وفيلكس الوالى فى قيصرية ، رغم انه ارتعب بينما كان بولس يكلمه عن البر والتعفف والدينونة ، لكنه تركه مقيدا لانه كان « يريد ان يودع اليهود منة » (ا ع ٢٤ : ٢٧) .

قال القديس الانبا باخوميوس اب الشركة « اذا اكرمك انسان فلا يفرح قلبك بل احزن ، لان بولس وبرنابا لما اكرمهما الناس شقا ثيابهما ، وبطرس وباقى الرسل لما افتروا عليهم وجلدوهم ، فرحوا ، لانهم حسبوا اهلا لان يهانوا من اجل الاسم العظيم » . كما قال أيضا « لقد طلبت حواء مجد الالوهية فتعرت من المجد الانسانى ، كذلك من يلتمس مجد الناس يحرم من مجدالله » .

كيف أقتنى الكرامة ؟

(أ) باقتنـــاء الله ذاته :

قال سليمان الحكيم عن الحكمة (المسيح) « **أنا الحكمة .. عندى الغنى والكرامة** » (أم ٨ : ١٨) . **فما أبدع هذا القول ، وما أعمقه ، وأكثر صدقه!** ان المسيح الهنا عنده الغنى والكرامة ، **لانه هو « المذخر فيه جميع كنـــوز الحكمة والعلم »** (كو ٢ : ٣) ! **فمن أراد أن يقتنى الكرامة الحقيقية فليقتن أولا المسيح الذى فيه كل المشتهيات . انه الكنز المخفى فى أعماقنا ولا نشعر به** (مت ١٣ : ٤٤) .

اى كرامة تنالك يا أخانا ، **حينما يكون المسيح حالا فى هيكلك الضعيف** ، حينما تحمله كما حملته أمه العذراء مريم ، **حينما يكون معك فتحس أن الذى معك أكثر من كل الذين عليك** (٢ مل ٦ : ١٦) ، **حينما يعطيك فما وحكمة لا يقدر جميع معانديك أن يقاوموها أو يناقضوها** (لو ٢١ : ١٥) ؟ !!

ان الرب يكرم أصفياءه وأتقياءه . قال الرسول « مجد وكرامة وسلام لكل من يفعل الصلاح » (رو ٢ : ١٠) . لقد أكرم الرب قديسه يوحنا ذهبى الفم بطريرك القسطنطينية بسبب نسكه وغيرته وخدمته ، **فاحتل اسما عظيما شاع** فى الكنيسة كلها ، ونال حبا شديدا فى قلوب شعبه ، **وكرامة لم ينلها الملك** أو الملكة فى وقته ، حتى أن من كانت له شكاية عليهما كان يذهب اليه . **لقد** صدق الرسول بولس حينما قال « **لا ينال أحد هذه الكرامة من نفســـه** » (عب ٥ : ٤) .

وحتى لو مضى وقت نحسب فيه أن العالم أهمل أولاد الله أو نسيهم أو أسقطهم من حسابه ، **لكن الله يعود فى الوقت المناسب ويظهرهم للعالم.** أليسوا هم نور العالم ، وملح الأرض ، ورائحة المسيح الذكية ؟ . **فهل يقدر** العالم أن يحيا فى ظلام مستغنيا عن النور ، **وبغير ملح يمنعه من الفساد** ، تفوح منه رائحة النجاسة والخطية ؟ ! **ان الحياة الدنيا لا تستقيم بغير وجود الاتقياء والقديسين ، وان كانوا دائما قلة فى العالمين ، لانها فى حاجة اليهم، حتى لو اضطهدتهم واذلتهم .**

لقد كان الفتى الصغير داود يرعى الغنم ، منسيا من أبيه ، فأخذه الله من المراعى وأقامه ملكا على شعبه . واختفى يوحنا المعمدان فى البرارى . لكن الله أعطاه كرامة ومجدا ، اذ شهد عنه بانه « لم يقم بين مواليد النســـاء أعظم منه » .

ويعوزنا الوقت ان نحن تكلمنا عن المواهب الالهية التى اعطاها الله لاتقيائه واصفيائه وقديسيه ، فصنعوا المعجزات ، وشفوا المرضى ، واقاموا الموتى ، ونقلوا الجبال ، وسدوا افواه الاسود ، وجازوا النيران ولم يحترقوا . . افهل توجد كرامة افضل من هذه ؟ !

طوبى للانسان الذى يقتنى الله فى قلبه ، فانه يصبح عرشا لمولاه ، وهيكلا طاهرا لسكناه .

(ب) بالاتضاع :

قال الحكيم « ثواب التواضع ومخافة الرب هو غنى وكرامة حياة » (ام ٢٢ : ٤) . **ان كرامات العالم ليست الا خيالا او ظلا ، لا يمكن اللحاق به والاستحواذ عليه** . او بعبارة اخرى لا يكون هذا الظل تحتك الا فى حالة واحدة ، حينما تنطرح ارضا . **هكذا الكرامة لن تحصل عليها الا بالاتضاع .** وهذا ما عبر عنه داود النبى بقوله « **لصقت بالتراب نفسى** ، فاحينى حسب كلمتك » (مز ١١٩ : ٢٥) . **ويقول الحكيم « مخافة الرب** ادب وحكمة ، وقبل **الكرامة التواضع** » (ام ١٥ : ٣٣) . **كما قال** ايضا « قبل الكسر يتكبر قلب الانسان . **وقبل الكرامة التواضع** » (ام ١٨ : ١٢) .

ارايت يا اخى الى يوحنا المعمدان كيف كان منكرا لذاته ، وحينما سألوه اذا كان هو المسيح ، اجاب « لست اهلا ان احل سيور حذائه » (لو ٣ : ١٦) . **ولما جاء ملء الزمان ليبدا الرب عمله الكرازى ، تقدم الى يوحنا ليعتمد منه ، وهناك كرم حبيبه ، واخذ يده التى قال انه غير مستحق ان يحل بها سيور حذائه وكرمها بان وضعها على راسه فى مياه الاردن !**

ارايت كيف يكرم الرب الفقير الجالس فى التراب ، ويرفع البائس من المزبلة ويجلسهما مع رؤساء شعبه (مز ١١٣ : ٧ ، ٨) ؟ لقد نال رب المجد الكرامة بتحمله الاهانة بارادته « لذلك **رفعه الله ايضا** واعطاه اسما فوق كل اسم » (فى ٢ : ٩) .

(ج) بالزهد فيها :

ان زهدنا نحن فى كرامات العالم من اجل الله ، فالله يحبنا ويكرمنا . قال مار اسحق « ازهد فى العالم يحبك الله ، وازهد فيما فى يد الناس يحبك الناس » . وقال ايضا « ان حقرت ذاتك لكى يكرمك الناس ، فالرب يفضحك . وان انت ازدريت بذاتك واحتقرت نفسك واعمالك فى قلبك بالحق من اجل الحق ، فالله يوحى الى جميع الخليقة لتكرمك » .

قال الله لسليمان بن داود ملك اسرائيل « **من اجل انك سألت هذا الامر** (الحكمة) ، ولم تسأل لنفسك اياما كثيرة ، **ولا سألت نفسك غنى ، ولا سألت**

أنفس أعدائك ، بل سألت لنفسك تمييزا لتفهم الحكم ، **هوذا قد فعلت** حسب كلامك . هوذا أعطيتك قلبا حكيما ومميزا ، حتى انه لم يكن مثلك قبلك ، ولا يقوم بعدك نظيرك . **وقد أعطيتك ايضا ما لم تسأله غنى وكرامة حتى انه لا يكون رجل مثلك فى الملوك كل أيامك** » (١ مل ٣ : ١١-١٣) . **فسليمان حينما رأى الرب زهده فى أمجاد العالم وكراماتها ، أعطاها اياه الرب دون أن يسألها منه** .. وحتى بعد ان أعطيت هذه الكرامات لسليمان ، وبعد أن خبر كل شىء بخصوصها ، قال عن اختبار « باطل الاباطيل الكل باطل . ما الفائدة للانسان من كل تعبه الذى يتعبه تحت الشمس . دور يمضى ودور يجىء ، والارض قائمة الى الابد .. كل الانهار تجرى الى البحار ، والبحر ليس بملآن . الى المكان الذى جرت منه الانهار ، الى هناك تذهب راجعة » (جا ١ : ٢ - ٧) .

ثم أين « عظماء هذا الدهر الذين يبطلون » (١ كو ٢ : ٦) ؟ أين الاسكندر الاكبر ، ويوليوس قيصر ، ونابليون بونابرت ، وهتلر ؟ اين هم الآن ؟ أن كنت لا تعرف ، فسل اللحود لتخبرك ، والتراب لينبئك!! أما قديسو الله الذين زهدوا فى كرامات العالم وأمجاده ، فما يزال نكرهم حيا ، ولذا قال الرسول عن أمثال هؤلاء « وان مات يتكلم بعد » (عب ١١ : ٤) . ما زال نكرهم حيا يعملون المعجزات بين الناس سواء بقدوتهم الطيبة وحياتهم المقدسة أو بشفاعتهم المقبولة لدى الله .

لقد ازدرى موسى النبى بمجد فرعون وقصره « حاسبا عار المسيح غنى أعظم من خزائن مصر » (عب ١١ : ٢٦) ، فأقامه الله مدبرا لشعب اسرائيل، بل جعله الها لفرعون (خر ٧ : ١) .

(د) بالفرار منها :

ان الكرامة التى اقتناها القديسون ، لم يقتنوها بالراحة ولا بالتعب لاجل احرازها ، بل بالفرار والهرب منها . وفى ذلك **يقول مار اسحق « من عدا وراء الكرامة هربت منه، ومن هرب منها بمعرفة تبعته وارشدت الناس اليه »**.

حينما تشعر ان كرامات العالم احاطت بك ، وبدأ الناس يمدحونك كثيرا اهرب . فالسيد المسيح لما ارادوا أن يجعلوه ملكا هرب منهم وانصرف الى الجبل وحده (يو ٦ : ١٥) ، مع انه كان نعم الملك فى حكمه وعدله ، ان آدم الاول اشتهى الكرامة فنزعت عنه ، وآدم الثانى - الرب يسوع - هرب من الكرامة « فرفعه الله .. وأعطاه اسما فوق كل اسم » (فى ٢ : ٩) .

والتاريخ خير شاهد على ذلك : **فالقديسون الذين هربوا من كرامات العالم نالوا من الله كرامة عظيمة وحفظت أسماؤهم ، لا فى الارض وحدها ، بل فى السماء ايضا :** فقسطنطين امبراطور الدولة الرومانية حينما سمع بخبر

الانبا انطونيوس ، ارسل اليه يطلب بركة له ولاولاده ولمملكته . والانبا موسى الاسود الذى كان قبل توبته ورهبنته رئيسا لعصابة لصوص ، سعى اليه احد حكام مصر فى البرية لكى يراه . والقديس الانبا صراباموون ابو طرحة اسقف المنوفية فى القرن الماضى ، الذى كان بائعا متجولا يبيع الزيت على الدابة قبل رهبنته ، سعى اليه والى مصر ـ محمد على باشا ـ ليشفى له ابنته التى كان بها روح نجس .

ومن خير الامثلةالتى نسوقها فى هذا الصدد: **سيرةالقديس الانبا متاؤوس البطريرك ٨٧** الذى يعتبر من أعظم البطاركة الذين تبوأوا الكرسى المرقسى ، قداسة وروحانية . فلما رقى الى درجة القسيسية وهو فى سن الثامنة عشر ترك ديره هربا من المجد الباطل وقصد دير القديس انطونيوس . وهناك انكر ذاته ولم يظهر انه قس ، بل كان يخدم كشماس بسيط . ولكن الكرامة التى هرب منها لحقته فى المكان الجديد واظهرها الرب بقوة معجزية . ففى ذات مرة ، اثناء القداس الالهى ، خرجت يد من الهيكل واعطته البخور ثلاث دفعات عند قراءة الانجيل . فلما نظرها بعض الشيوخ الرهبان القديسين وتحققوا من رؤيتها ، أعلموه انه لا بد أن يصير بطريركا . فلما سمع هذا منهم حزن جدا وترك الدير قاصدا أورشليم هربا من الكرامة . وهناك عمل كأجير يأكل من كده . ولكن الكرامة لاحقته أيضا فى ذلك المكان الجديد ، فقد علم بالروح مكان كمية من المال كانت قد سرقت من راهب غريب اتى وشكا اليه ، واحضرها له، فكان هذا سببا فى اشتهار أمره فى تلك الجهات . فهجرها فرارا من المجد الباطل الى دير الانبا انطونيوس ومنه الى الدير المحرق . ولما خلا الكرسى البطريركى عقب نياحة البابا غبريال الرابع استقر راى اراخنة الشعب على ترشيحه لمنصب البطريركية ، فهرب منهم وقصد الى مركب كانت راسية على شاطىء النيل ، مريدا بذلك الهرب الى البلاد القبلية . لكن الرب انطق طفلا صغيرا واعلم الاراخنة بمكان اختفائه ، فذهبوا اليه وامسكوه . وقد تحايل اثناء ذلك بطرق مختلفة للهروب من المنصب وكرامته ، حتى أنه لما وجد انه لا وسيلة للهرب اخذ مقصا وقطع به طرف لسانه حتى يصير أخرسا ، لكن الرب الذى أطلق لسان زكريا اطلق لسانه أيضا . فما كان منه فى النهاية الا أن أحنى راسه فى خضوع واستسلاموقبل رتبة البطريركية رغم ارادته .

وهكذا تعطينا هذه القصة الفذة وغيرها من سير الاباء وتواريخهم صورا حية على ان**الفرار من كرامات العالم هو وسيلة هامة لاقتنائها ، مصداقا لقول مار اسحق « من عدا وراء الكرامة هربت منه ، ومن هرب منها بمعرفة تبعته وارشدت الناس اليه »** .

●

حياة الطهارة

« من غلب جسده فقد غلب طبيعته ، ومن غلب طبيعته فقد صار فوقها ، ومن صار فوق الطبيعة الانسانية ، فقد شارك الطبيعة الملائكية »

(القديس يوحنا الدرجى)

+ شرف حياة الطهارة
+ الشاب وحياة الطهارة
+ كيف نحارب بالخطايا الشبابية ؟
+ كيف نقتنى الطهارة ؟
+ الطرق الوقائية
+ الطرق العلاجية
+ ما بعد السقوط
+ الاحلام والاحتلام
+ ارشادات هامة

شرف حياة الطهارة

قال الوحى الالهى فى سفر الحكمة « ما أحسن الجيل العفيف » (حكمة ٤ : ١) . وقال القديس بولس الرسول الى التسالونيكيين « لان هذه هى ارادة الله قداستكم ان تمتنعوا عن الزنا .. لان الله لم يدعنا للنجاسة بل للقداسة » (١ تس ٤ : ٣ ، ٧) . والقداسة هنا فى العفة أو الطهارة التى هى ضد الزنا أو النجاسة . وقال معلمنا بولس الرسول ايضا « لانى خطبتكم لرجل واحد لاقدم عذراء عفيفة للمسيح » (٢ كو ١١ : ٢) .

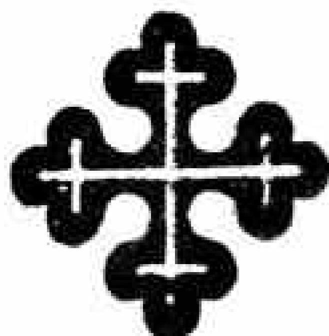
انها حياة الملائكة فى السماء كقول رب المجد « فى القيامة لا يزوجون ولا يتزوجون ، بل يكونون **كملائكة الله فى السماء** » (مت ٢٢ : ٣٠) . قال القديس كبريانوس الشهيد مخاطبا بعض العذارى مثبتا هذا المعنى « لقد ابتدأتن الآن وانتن فى هذه الحياة ان تتمتعن بما سيكون لكن فى السماء بعد القيامة . لانكن بحفظن بكارتكن ، قد تشبهتن بالملائكة » . وقال الاب يوحنا كسيان **« لانه لن توجد فضيلة تعادل تشبه البشر بالملائكة مثل فضيلة العفة ، لان البشر يعيشون بواسطة العفة ــ وهم فى الجسد ــ كمن لا جسد لهم وكانهم ارواح مجردة كقول الرسول «واما انتم فلستم فى الجسد بل فى الروح» (رو ٨ : ٩) . بل ان البشر الذين يحيون فى العفة والطهارة يسمون عن الملائكة الذين ليس لهم اجساد تشتهى ضد أرواحهم» .**

وقد كرم الله هذه الفضيلة . فانه لما اراد أن يرسل ابنه الوحيد فى الجسد مولودا من امراة ، ما أراد الا ان يولد من عذراء بتول نذرت حياة العفة والطهارة . ويقول القديسان ايرونيموس واوغسطينوس أن الرب يسوع كان يحب يوحنا تلميذه اكثر من بقية التلاميذ من اجل بتوليته . ولذا نجد ان قول سليمان الحكيم « من أحب طهارة القلب .. يكون الملك صديقه » (أم٢٢:١١)، قد فسره بعض المفسرين مطبقين اياه على يوحنا البتول الذى أحبه الرب يسوع اكثر من بقية التلاميذ ، وكان له من الدالة ما جعله يتكىء على صدره ، ويسأله بما لم يجسر بقية التلاميذ أن يسألوه (يو ٢١ : ٢٠) . ولما أظهر الرب يسوع نفسه لبعض تلاميذه على بحر طبرية بعد قيامته المجيدة ، لم يعرفه أحد منهم الا يوحنا البتول الذى قال لبطرس « هو الرب » (يو ٢١ : ١ ـ ٧) . ولقد علق القديس ايرونيموس على هذا الحادث بقوله « لم يعرفه أحد منهم

الا يوحنا . لان البتول وحده عرف البتول ابن البتول » .. واخيرا ، فى احرج اللحظات واقساها ، نجد الرب يكرم البتولية والعفة والطهارة ، فى شخص امه البتول وتلميذه يوحنا البتول . فلم يوص امه الا بالتلميذ البتول ، ولم يوص التلميذ البتول الا بأمه البتول (يو ١٩ : ٢٦ ، ٢٧) .

وقد أظهر لنا يوحنا البتول فى رؤياه سمو قدر العفة والطهارة فى السماء، حينما تحدث عن المائة والاربعة والاربعين الفا البتوليين الذين رآهم فوق جبل صهيون السمائى ، يرنمون ترنيمة جديدة ، لم يستطع احد ان يتعلمها الا هم وحدهم ، هؤلاء الذين لم يتنجسوا مع النساء لانهم ابكار . هؤلاء هم الذين يتبعون الخروف حيثما ذهب » (رؤ ١٤ : ١-٤) . فليس ادل على شرف حياة العفة والطهارة من أنهم ينفردون بترنيمة خاصة بهم ، وأنهم « يتبعون الخروف حيثما ذهب » .

واذا كانت فضيلة العفة والطهارة لها هذه المنزلة لدى الله ، فعلى النقيض من ذلك نجد خطية الزنا والنجاسة . فبسببها اباد الله العالم القديم بالطوفان ، واحرق مدينتى سدوم وعمورة ، وقتل فى يوم واحد ثلاثة وعشرين الفا من الاسرائيليين فى البرية بعد ان زنوا مع بنات موآب . وبسببها أيضا اصيب داود بضرر بالغ ، وسجد ابنه سليمان للاصنام . وبالجملة فان الرب غضب على شعبه قديما لان « روح الزنى فى باطنهم » (هو ٥ : ٤) . ولا عجب فى ذلك فالرسول يحدثنا انه بسبب هذه الخطية « يأتى غضب الله على ابناء المعصية » (أف ٥ : ٥ ، ٦) . ان قوة الرب ومعونته تفارقان الانسان الذى يستعبد لهذه الخطية . فكما ان الحمامة التى أطلقها نوح عادت الى الفلك ثانية لما لم تجد لها مستقرا بين الجثث الميتة ، هكذا روح الرب - الذى تشبهه تلك الحمامة - لا يسكن فى الاجساد النجسة بل فى الطاهرة .



الشباب وحياة الطهارة

ما من شك فى أن أهم ما يعوق الشباب عن السلوك فى حياة الفضيلة والنمو فيها هو المسألة الجنسية . ويظن البعض أن حياة الطهارة بالنسبة للشباب أمر يكاد يكون مستحيلا . ولكن الواقع غير ذلك . ولنا أمثلة كثيرة فى الكتاب المقدس والتاريخ الكنسى تدحض هذا الظن .

فالانسان خلق طاهرا على صورة الله . والله يريده أن يكون طاهرا. ومن ثم أعطاه كل الامكانيات التى تساعده على حياة الطهارة ، فكيف بعد ذلك يشك انسان فى هذه الامكانية ؟ **والواقع اننا لو بحثنا الخطايا الشبابية كلها لوجدنا أن الانسان هو الذى يوقع نفسه بنفسه فيها نتيجة انحرافاته وتعريض ذاته للمثيرات . وفى ذلك يقول القديس فيلوكسينوس « ان الشهوة لا تغلبنا لانها أقوى منا بل من أجل عجزنا وتراخينا . لانها لا تجسر على مقاتلتك ان لم تاذن لها ارادتك ، أو اذا كانت تقاتلك من حركة طبيعية غير ارادية »** .

سر قوة الشباب :

تكمن قوة الشاب فى طهارته وعفافه . فالشاب المنتصر فى حياته الجنسية منتصر كذلك فى كل نواحى حياته (تقريبا) . والشاب الذى أوقع ذاته أسيرا لشهوته فانه يكون فاشلا فى حياته كلها (تقريبا) . والكتاب المقدس والتاريخ الكنسى ومشاهداتنا اليومية فى حياتنا الاجتماعية ، كل هذه تعطينا أمثلة حية على صحة ما نقول :

فشمشون الجبار الذى دوخ الفلسطينيين وقتل منهم مئات ومئات، **بعد** ان استسلم لشهوته على ركبتى دليلة ، **أوقع نفسه فى يدى أعدائه ففقأوا عينيه** واوصلوه الى مرتبة البهائم ، فصار يعمل فى الطاحون بدل الحيوان الاعجم (قض ١٦) .

أما يوسف العفيف الذى كان فى طهارته أمينا لالهه وأمينا لسيده فوطيفار — **هذا خلصه** الرب من الضيقة **واخرجه من** سجنه ليصبح مدبرا لشعب مصر وعائلا لهم بل وللشعوب المجاورة (تك ٢٩—٤١) .

وكان **البابا متاؤس** البطريرك السابع والثمانون ، وهو **بعد** فى شبابه يرعى الغنم ، فحاول الشيطان اسقاطه فى **الخطية** الشبابية . فحرك قلب امرأة كانت فى ذلك المكان الذى كان يتردد عليه فأخذت تداعبه .. فلما سألها عن سر اعجابها به قالت له : انها حواجبك أيها الشاب . فما كان منه الا أن

انفرد على ناحية وكشط حاجبيه فى جراة مذهلة واخذهما وجاء بهما الى تلك المراة قائلا لها « خذى يا امراة شعر الحاجبين اللذين اشتهيتهما » . فلما نظرته المراة فزعت من جراته وشدة تعلقه بالطهارة . .

●

قصـــة :

وقد حفظ لنا التاريخ قصة عذراء عفيفة هادئة كانت تسكن منزلها ، فحرك الشيطان قلب شاب لكى يحبها حبا دنسا . فلم يكن يكف عن التردد على بيتها. فلما شعرت العذراء بتردده ، شق عليها ذلك وحزنت . وحدث فى أحد الايام انه جاء كعادته يطرق الباب وكانت جالسة على المنسج . فلما علمت انه هو الذى يطرق على الباب خرجت اليه ومعها مخرازها وقالت له « ما الذى يأتى بك الى ههنا يا انسان » فقال لها « هواك يا سيدتى » . فقالت « وما الذى تهواه فى ؟ » فقال لها « عيناك فتنتانى ، واذا أبصرتك يلتهب قلبى » . فجعلت مخرازها فى احدى عينيها وقلعتها بصرامة ورمتها له ، وشرعت فى قلع الاخرى، فأسرع الشاب وأمسك بيدها فدخلت الى منزلها واغلقت بابها . فلما راى الشاب أن عينها قد قلعت حزن جدا وندم على ما كان منه . وخرج من ساعته الى البرية وترهب (صار راهبا) .

●

قصـــة أخـــرى :

وحدث اثناء اجتياح جيوش العرب لبيت المقدس أن هجم الجنود الغزاة على احد أديرة العذارى وامسكوا بعذراء راهبة جميلة وقدموها هدية لقائد فرقتهم . ولما اراد افسادها قالت له : تمهل على قليلا لان بيدى مهنة تعلمتها من العذارى ، ولا تصلح لعملها الا عذراء والا فلا نفع لها » فقال لها « وما هى ؟ » فالت له « هى دهن ، اذا دهن به انسان فلن يؤثر فيه لا سيف ولا اى نوع من الاسلحة البتة. وأنت محتاج الى ذلك لانك فى كل وقت تخرج للحرب» فقال لها « وكيف اتحقق من ذلك » ؟ فأخذت زيتا ووجهت اليه الكلام قائلة « ادهن رقبتك واعطنى السيف كى اضربك به » فقال لها « لا ، بل ادهنى انت رقبتك أولا ، وأنا اضرب بالسيف » . فأجابتـــه الى ذلك ببشـــاشة ، وأسرعت فدهنت رقبتها وقالت « اضرب بكل قوتك » فاستل سيفه وكان ماضيا جدا . ومدت القديسة رقبتها ، وضرب بكل قوته فتدحرج راسها على الارض. وهكذا رضيت عروس المسيح أن تموت بالسيف ، على أن تدنس بتوليتها . فحزن ذلك القائد جدا ، وبكى بكاء عظيما اذ قتل مثل هذه الصورة الحسنة ، وعرف انها خدعته لتفلت من الدنس وفعل الخطية .

●

قصـــة ثالثــة :

وفى عصور الاضطهاد الرومانى للاقباط فى مصر ، أخذت الدهشة الحكام الوثنيين كل مأخذ من شدة تمسك الاقباط بايمانهم لدرجة انهم يفضلون الموت — بل يقبلون عليه بصدر منشرح — على ان ينكروا ايمانهم ، فأخذوا يبحثون عن سر هذه القوة حتى وصلوا فى نهاية بحثهم الى أن سر قوة الاقباط هو فى تمسكهم بعفافهم وطهارتهم . ومن ثم اخذ الولاة يحاولون افساد طهارة من يرفضون الاذعان لاوامرهم من جهة انكار الايمان المسيحى.

ومن بين هؤلاء شاب مسيحى رفض ا ينكر الايمان فربطوه على سرير بالحبال وأتوا اليه بامراة لعوب تداعبه حتى تثير شهوته فتنهار قوته . لكن هذا البطل لما لم يجد وسيلة للهرب ، ووجد ان هذه المراة سادرة فى غيها ، ممعنة فى مداعبته ، لم يجد عضوا من أعضائه حرا الا لسانه فأخرجه من فمه وقضمه بأسنانه وبصقه فى وجه تلك المرأة الشريرة فسال خلفه سيل من الدماء . وما أن رأت المرأة ذلك حتى فزعت لوقتها وهربت لساعتها . وهكذا فضل ذلك الشاب ان يقطع لسانه ولا يدنس جسده ويفسد طهارته .

●

قصـــة رابعــة :

وهناك أيضا قصة بطلين شهيدين من أجل حياة الطهارة ، استشهدوا فى حكم دقلديانوس ، هما الشهيدة ثيئودوره والشهيد ديديموس . فقد اراد الوالى بعد ان فشل فى اقناع الفتاة ثيئودوره فى التبخير للاوثان ، افســـاد عذراويتها ، فأودعها أحد بيوت البغاء . ولكن شابا قبطيا يدعى ديديموس تمكن — بحيلة — أن ينقذها من ذلك البيت بعد ان استبدل ملابسها واخرجها من البيت فى زى جندى وبقى هو مكانها . ولما اكتشف أمره ، أمر الوالى بقطع راسه بالسيف وطرح جسده فى النار . وبينما كان الجند يسوقونه لمكان الاعدام رؤيت ثيئودوره تعدو خلفه ، وقالت له بلهجة التوبيخ « لمـــاذا هكذا يا أخى تختلس اكليلى » ؟ فاكتشف امرها واستشهد الاثنان فى وقت واحد سنة ٣٠٢م.

هذه بعض أمثلة لابطال الطهارة الذين وقفوا أمام الحكام وأذهلوهم بجراتهم وشجاعتهم فأحنوا هاماتهم اعجابا وتقديرا . وما ذلك الا لانهم عرفوا كيف يضبطون نفوسهم ويقهرون ميولهم . وصدق سليمان الحكيم فى قوله « مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » (أم ١٦ : ٣٢) .

●

كيف نحارب بالخطايا الشبابيّة ؟

يقول **القديس مار فيلوكسينوس** « احفظ نفسك من الاسباب التى تجذبك الى الشهوة ، وسد المنافذ التى تدخل اليك منها ، لانك اذا ما قطعت الوسائل التى منها تتولد الاوجاع قليلا ، تكون قد حصنت نفسك حسنا ، **فالشهوة قد تبدأ من الجسد وقد تبدأ من حركات الافكار ، أو من أسباب خارجية .** لذلك ينبغى أن نميز الاسباب ونقطعها ونسعى فى سد مداخلها » .

ومعنى هذا أن القديس قد لخص الاسباب التى تجذبنا الى الشهوة فى ثلاثة :

(أولا) الجسد :

ويقصد به حرارة الجسد او استرخاؤه أو مرضه .

(ا) وحرارة الجسد تتولد اما طبيعيا بحكم السن كفترة الشباب ، أو المراهقة مثلا ، واما من الافراط فى المأكولات ووجود طاقة زائدة فى الجسد عن حاجته العادية ، كما تتولد من تناول بعض مأكولات معينة تهيج الاعصاب مثل بعض الاطعمة الحريفة (كالتوابل) ، وكذلك المشروبات التى ترهق الاعصاب .

(ب) اما استرخاء الجسد فيأتى من الكسل وكثرة النوم ومن اعطاء الجسد راحة اكثر مما يحتاج .

(جـ) واما مرض الجسد فيقصد به خلل فى بعض الغدد ينتج عنه تهيج فى النواحى الجنسية ، بسبب أن هذه الغدد لا تسير فى افرازها سيرا طبيعيا . وهذه الحالة تحتاج الى علاج طبى خاص . وقد يكون هذا المرض نتيجة زيادة حساسية فى الجهاز الجنسى ناتجة عن كثرة ارهاق سابق ، ربما للافراط فى ممارسة الخطية بحيث أصبح الجسد يتأثر لاقل سبب ، لا يؤثر فى غيره من الاجساد .

(ثانيا) الفكر :

ويقصد به الافكار النجسة التى تضايق الانسان وتلح عليه بصورة تتفاوت فى بشاعتها . وغالبا ما يكون ذلك نتيجة انشغال الفكر بهذه الامور او عدم انشغال الفكر أصلا بأفكار صالحة وأمور مفيدة . وقد يكون

مجرد حرب من الشيطان يوقعها على الاطهار القديسين مبتغيا من وراء ذلك أن يتنازلوا الى الفكر ويتفاوضوا معه أو يلتذوا به فينجسهم عن ذلك الطريق وهذه النقطة تدخل فى البند الاتى وهو الاسباب الخارجية .

ثالثــا) أسباب خارجيــة :

وهى العثرات التى تأتينا عن طريق الحواس ..

الحواس هى مداخل المعرفة للانسان ، وهى أيضا مداخل العثرات . فالعين مثلا تنظر مناظر مثيرة ، والاذن تسمع اقوالا بذيئة مثيرة كذلك . وفى كلتا الحالتين يرتبط النظر والسمع بالفكر ومن هنا تحدث الخطية .

(أ) النظر :

هو باب مهم جدا تدخل الينا عن طريقه الخطايا الشبابية . ولذا يعتبره القديس أوغسطينوس أول حلقة من حلقات السقوط . وخطايا النظر تكون أما عن طريق التطلع الى الجنس الآخر فى غير تحفظ ، أو النظر الى الصور الخليعة (فى السينما أو التلفزيون أو المجلات أو غيرها من المطبوعات) أو قراءة الكتب البذيئة ، ومطالعة المجلات الرخيصة التى تستهدف اثارة غرائز الشباب . والكتب التى تعالج الموضوعات الجنسية بطريقة خاطئة .

(ب)السمع :

وهذه هى الاخرى حاسة لها فعلها القوى . فبالاستماع الى القصص والفكاهات والاحاديث النجسة من اشخاص منحرفين (اصدقاء الســوء) ، تلوث افكارنا وتتحرك تبعا لذلك شهوتنا الجنسية .

(هـ) اللمس :

نستطيع ان ندرك خطورة هذه الحاسة فى الاماكن الشديدة الازدحام . كما انها تعتبر النقطة المباشرة فى موضوع العادة السرية .

نخلص من كل هذا الى ان وجودنا فى مجال الخطية يقودنا الى اتمامها ، اذ سرعان ما تنهار مقاومتنا الروحية، أو تقل أو تضعف. فقطعة الحديد المطاوع مثلا ، أن هى ادخلت فى مجال مغناطيسى ، لابد أن تنجذب الى القطب المغناطيسى الذى احدث ذلك المجال . هذا أمر لا جدال فيه ... وينتج عن هذا أن قطعة الحديد تكتسب خواص جديدة بأن تصبح هى الأخرى مغناطيسا لــه خواص المغناطيس الاصلى . ولا سبيل لارجاع قطعة الحديد الــى خواصهاالاولــى الا باخراجها خارج المجال المغناطيسى. **وعلى هذا النحو فاننا ان ادخلنا انفسنا فى مجال شهوة فلابد وأن ننجذب اليها لاننا بشر قابلون للاثارة . ولا سبيل لان نترك هذه التاثيرات الجديدة الى تأثرنا بها أو الخواص الجديدة التى اكتسبناها من المجال الجديد ، ونعود الى طبيعتنا الاولى الطاهرة النقية الا بالابتعاد عن**

مجال الخطية . . قال القديس الشيخ الروحانى « هذا هو ترتيب حواس رجل الله بافراز : امنع عينيك عن النظر الى حسن الانسان الفانى وذلك بالنظر فى الله . امنع اذنك عن الاستماع الى كل سمع ردىء . وذلك بالاستماع الى اسرار القدير ، واحذر استنشاق الروائح الشريرة ، واغلق فمك بالحذر الكلى لان فى هذا غاية الانتهاء . احفظ فمك من كل مذاق العالم . ومن كل كلام باطل واكتف بالتحدث الى الله والتكلم مع خالقك والحاسة الخامسة وأعنى بها اللمس اسلمها الى الحافظ الساهر ، واطلب العفة فى كل حركاتك ولمساتك ليحرسك الرب من الافكار النجسة . . » .

(رابعا) أسباب أخرى بالاضافة الى ما ذكره القديس فيلوكسينوس :

١ ــ أخطر حالة :

عندما تصبح الناحية الجنسية شهوة فى القلب ، ونقصد الشهوة الثابتة الدائمة الراسخة التى تستعبد لها الانسان جميعه ، فتخرج من القلب الى الفكر وتستعبده لاشباعها فاما أن يجول فيما امامه من مثيرات ، واما أن يخترع مثيرات تثير فيه اللذة النجسة ، ويستخدم الخيال بطريقة فاسدة فيؤلف قصصا ، ويتصور مناظر ، ويدير احاديث ، كما تخرج الشهوة من القلب الى الحس فتنجسه أيضا . وهكذا يفقد بساطته ، ويتصور النجاسة فى كل شىء حتى فيما يقع تحت حواسه من أمور بريئة . وبهذا يلتهب الحس وينجس الجسد كله ، ويثير فيه حركات شهوانية . . قال السيد المسيح « كل من ينظر الى امرأة ليشتهيها فقد زنى بها فى قلبه » (مت ٥ : ٢٨) ، **ولم يقل « من نظر الى امرأة فقد زنى » اذ أن العنصر الاساسى فى هذه الخطية هو الشهوة التى « اذا حبلت تلد خطية ، والخطية اذا كملت تنتج موتا »** (يع ١ : ١٥) .

وعلى أية الحالات فانه يوجد تعاون بين المصادر الاربعة التى تخرج منها الشهوة سواء القلب أو الفكر أو الحس أو الجسد . فمن أيها تبدأ الشهوة ، **يمكن اذا تنجس الفكر أن يتنجس معه القلب والحس والجسد ، واذا تنجس الحس يمكن أن ينجس معه الفكر والقلب والجسد ، وهكذا دواليك .**

وتظهر بشاعة الخطية الجنسية فى أنها ــ عندما تكمل فى حالتها الفعلية ــ تشمل الانسان جميعه فى جسده وفى نفسه وفكره وحواسه وكل ما فيه . وهكذا عندما يسقط يكون سقوطه عظيما لانه لا يترك فيه حجر على حجر الا وينقض قال معلمنا بولس : « اهربوا من الزنا . كل خطية يفعلها الانسان هى خارجة عن الجسد ، لكن الذى يزنى يخطىء الى جسده » (١ كو ٦ : ١٨) .

٢ ـ الكبـــرياء :

وهذا السبب خارج عن نطاق المحيط الجنسى كله ، **فما علاقة الكبرياء بالـــزنا ؟**

الاجابة واضحة وهى **أن الانسان المتكبر تتخلى عنه النعمة الالهية بسبب كبريائه فيقع فى الخطية ويسمح الله له بهذا لكى تذل نفسه ويشعر بضعفه فيترك كبرياءه** . ولا توجد خطية تذل الشخص المنتفخ بحياته الروحية أكثر من خطية الزنا التى من عظم بشاعتها تسمى احيانا خطية النجاسة . قال القديس يوحنا الدرجى « اذا لم تتنق من العظمة فلن تغلب وجع الزنا ولا شيئا من الاوجاع » . وقال أيضا « ليس احد غلب جسده الا الذى سحق قلبه ، ولا احد سحق قلبه الا الذى أمات هواه » . قال الآباء القديسون « المتعجرف بالنسك يقع فى الزنا والمتعجرف بالمعرفة يقع فى التجديف » .

وتستتر فى الكبرياء وتتحصن بها « الادانة » . لا تسمح لنفسك أن تدين انسانا ساقطا فى الخطايا الجنسية ، بل ليكن لك عطف وشفقة عليه ، لا تسخط عليه ولا تستهزىء به ، بل صل لاجله الى الرب لكى يقيمه ، وليكن سقوطه حافزا لك على التواضع ، عالما انك انت أيضا انسان تحت الآلام مثله ، ضعيف جدا ، وانك فى مهب الخطية كالتراب الذى على الارض . قل لنفسك « لقد سقط هو اليوم ، وربما أسقط انا غدا » . واعلم انك اذا كنت سريعا فى ادانة الآخرين واحتقارهم ، فان الله سيعطيك درسا لا تنساه ، حتى تعرف ضعفك ، وقد يحدث ان يسمح الله ان تجرب بنفس تجربة اخيك . قال الرســـول **« لا تستكبر بل خف »** (رو ١١ : ٢٠) .

فانظر يا اخى الى نفسك لئلا تكون سائرا فى الطريق الالهى باحتراس ما عدا المحاربات الجنسية ، ولا تعرف سببا جنسيا يبرر تعبك هذا ، الذى قد يكون مرجعه كبرياء فى النفس ادت الى تخلى النعمة عنك .

ســـببان عامان :

هناك امران حيويان يدخلان فى المسالة الجنسية وهما الحب والطاقة .

● **فلكل انسان عاطفة حب ، ان لم تتصرف تصرفا سليما ، قد يستغلها الشيطان** ويربطها بالجسد فتنحرف وتدخل فى نطاق الحب الجنسى ، وتتنجس بشهوات الجسد . **ولذلك فان الاشخاص الذين اشبعوا ما لهم من عاطفة حب اشباعا روحيا صالحا ، هؤلاء يستريحون جدا من الناحية الجنسية من هذه الجهة** . ومن امثلة الاشباع الصالح لعاطفة للحب ما يأتى :

(أ) زيارة المرضى : اذ يتخذ بها الحب مظهر حنو وعطف ساميين ، من الصعب جدا أن يحارب الانسان اثناءهما بشهوة جنسية .

(ب) **افتقاد الفقراء والارامل والعناية بالايتـــام** فى خـــدمة الملاجىء او اينما كانوا ، وباقى الخدمات الاجتماعية المنوعة .

(جـ) **الخدمات الروحية المنوعة** فى تخفيف آلام المتضايقين ومواســـاة الحزانى ، وزيارة المسجونين ... الخ .

(د) **خدمة التعليم** كمدارس الاحد مثلا ، وما يكتنفها من شعور بالابوة وعاطفة الرعاية ...

(هـ) **الصداقات :** فالشخص المنطوى الذى لا صديق له ؛ والذى لا يجد اناسا يبادلهم المحبة ويستودعهم اسراره ، هذا غالبا ما يقع فريسة للمحاربات الجنسية ويسقط ، لعله يجد فيها ما يشبه قلبه الخالى من الحب . **ولذلك** ننصح الانسان الذى يحب أن يقى ذاته أمثال هذه العثرات ، ان يجعل نفسه مستودعا للحب يفيض به على اصدقائه الاطهار الذين يبادلونه ايضا حبا بحب ، فلا يبحث فى المجال الجنسى عن حب آخر كناحية تعويض .

(و) **وقد يدخل أيضا فى هذا النطاق** الذين يشبعون عاطفة الحب عندهم بحب وطنى أو هواية عاطفية كالشعر والموسيقى أو ما شاكل ذلك من الوان مختلفة .

● **ولكل انسان طاقة وحرارة ، ان لم يستخدمها فى طريق نافع فقـــد ينحرفان الى الطريق الجنسى الضار** . فالذى يستنفذ طاقته الجسدية فى دراسة أو عمل اجتماعى مفيد أو حتى فى رياضة جسدية ، لا يترك طاقة زائدة فى جسده تحاربه ، بعكس زميله الذى يعطى ذاته راحة زائدة .

مراحـــل الخطيـــة :

تمر المسألة الجنسية فى مراحل متنوعة تختلف فى شدتها وعمقها ، وتحتاج كل منها الى علاج خاص يناسبها . وان كان هذا لا يمنع وجود نصائح عامة تفيد جميع الحالات . أما هذه المراحل فهى :

(أ) حالة حرب من الخارج ، بينما القلب نقى من الداخل

(ب) استجابة سطحية للخطية مع فكر غير عميق .

(جـ) حالة التهاب كلى ، فكرا وحواسا وقلبا ، وهى تنقسم الى قسمين ، قسم منهما فيه مادة الخطية موجودة ويمكن ارتكابها ، والقسم الآخر فيه مادة الخطية بعيدة ، والانسان يسعى فى الحصول عليها .

(د) حالة رابعة وهى تحول الخطية الى عادة .

كيف نقتني الطهارة ؟

هناك وسائل كثيرة تتلخص فى ثلاثة امور :

(ا) **طرق وقائية** تمنع الانسان من السقوط وتعطيه حصانة ضد الخطية وهى تتلخص فى الهروب من الخطية واسبابها ، ومن جهة اخرى تقوية حياة الانسان الروحية حتى ينفر بطبعه من الخطية .

(ب) **طرق علاجية** اذا ما صودم الانسان فعلا بالخطية ، سواء بفكر عارض أو فكر يلح بشهوة خفيفة او شهوة عنيفة .

(جـ) طرق تستخدم بعد السقوط فى الخطية وارتكابها .

أولاً الطرق الوقائية

١ البعد عن مجال الخطية

أنت تعرف الابواب التى تأتى اليك منها الخطية فعليك اذن على قدر طاقتك ان تسد هذه الابواب . وتبتعد عن كل انواع المثيرات وكل اسباب الخطية سواء الخاص منها بالحواس من نظر أو سمع أو لمس ، او ما يتعلق بالقراءات المختلفة ، او بالمقابلات والخلطات المعثرة ، او ما يختص بالامكنة التى تساعد على الخطية ، أو المحاطة بذكريات خاصة غير طاهرة .

وذلك ان تعرف أن الانسان مخلوق قابل للتأثر باحدى الحالتين سواء الخير أو الشر . واياك ان تظن فى نفسك انك قوى وقادر على المقاومة ، فانك لست أقوى من داود النبي الذى قال عنه الرب ذاته « وجدت داود بن يسى رجلا حسب قلبى » (أع ١٣ : ٢٢) ، ومع ذلك لم يحتمل منظرا واحدا فسقط (٢ صم ١١) . ولست أقوى من شمشون الجبار الذى مع معرفته بغدر دليلة ، لم يستطع ان يمنع نفسه عنها ، وكسر فى سبيلها نذره واضاع شرفه وكرامته . ولست أقوى من سليمان أحكم اهل زمانه الذى امالته النساء عن الرب . لقد قال سليمان عن هذه الخطية بالذات انها « طرحت كثيرين جرحى وكل قتلاها أقوياء » (أم ٧ : ٢٦) .

اياك يا أخى أن تظن أن الهروب هو لون من الجبن أو الخوف . فالهروب هو العلاج الاول والاساسى لهذه الحرب النجسة . تذكر أن يوسف الصديق مثال العفة والطهارة هرب من امرأة فوطيفار ، وكان هربه لونا من البطولة. ولم يقل احد ولن يقول أن هذا الهروب قلل من قدر يوسف .

يقول يشوع بن سيراخ « لا تصدق عدوك الى الدهر » (سى ١٢ : ١٠) . هكذا لا تثق بجسدك ابدا . لانه كما أن الحديد من طبيعته ان يصدا . كذلك الجسد تتولد فيه الشهوات الشريرة . **لا تثق بالجسد ولو بدأ هادئا** ، **فانه أحيانا يتمم فى لحظة واحدة أو ساعة واحدة ما لم يصنعه خلال سنوات طويلة . وهو دائما يدبر فى صمت استعداداته للهجوم** !! قال القديس يوحنا الدرجى « الثعلب الخبيث اذا اراد اقتناص طائر تظاهر بأنه نائم أو ميت . فاذا دنا الطير منه يثب عليه ليقتله ويأكله . هكذا شيطان الزنا يكف عن قتال الجسد ليخدع النفس فلا ترصده ، فيسقطها . **لا تثق بطبع الجسد حتى تلقى المسيح** » .

اياك من ضربة يمينية يخدعك بها الشيطان ، يصور لك بها بطولة زائفة قائلا لك فى منطق مسموم « ان كنت بطلا حقا ، فانزل وحارب وانتصر » لا يا صديقى . هذه مغامرة خاسرة ، لانك قد ترمى بنفسك الى الرحب . ويشتد الحرب عليك فتسقط . وعلى رأى سليمان الحكيم الذى — بخصوص خطية النجاسة يسأل متعجبا « أيأخذ انسان نارا فى حضنه ولا تحترق ثيابه ؟ او يمشى انسان على الجمر ولا تكتوى رجلاه » (ام ٦ :٢٧ ، ٢٨) . وحتى أن **انتصرت يا أخى انتصارا ظاهريا ولم تسقط فعليا** ، فلا تظن أنك انتصرت **انتصارا كاملا ، اذ قد تكون قد تلوثت فى الطريق ، وربما تكون أشياء معينة قد ترسبت فى عقلك الباطن وفى ركن مخفى من أركان ذاكرتك ، وقد ترجع اليك فى فترة ضعف وتتعبك** . فالشخص الذى يدخل طاحون الدقيق بملابس نظيفة ، ولا يقرب الى شىء مما بداخله يخرج منه وقد غطته طبقة من ذرات الدقيق الابيض الرفيعة دون أن يشعر . والانسان اللابس ثوبا أبيض اذا صارع فحاما أو انسانا ملوثا بالطين . فانه حتى لو تمكن من التغلب عليه وطرحه ارضا . فان النتيجة ان ثوبه الابيض الجميل يكون قد تلوث من آثار الفحم أو الطين . **هكذا تعرضنا للمثيرات الشبابية تؤثر فينا بالضرورة وتترك خلفها آثارا** .

✱ ان سليمان الحكيم يدعو ذاك الذى يخاف أسباب الخطية ويتجنبها رجلا حكيما ، ويسمى من يثق بنفسه جاهلا ، فيقول « **الحكيم يخشى ويحيد عن الشر ، والجاهل يتصلف وثيق** » (ام ١٤ : ١٦) .

فى احدى المرات مر شيخ مع تلاميذه على دير ووجد عثرة معينة فرفض المبيت فيه . فسأله تلاميذه « حتى أنت يا أبانا تخاف ؟ » فأجابهم « أما بالطبيعة فانى لا أخاف ، ولكن مالى وقتال مفسد » .

واعرف يا أخى أن أسباب الخطية ومجالاتها ، ان لم تترك فى الانسان المختلط بها تأثيرا مباشرا سريعا ، فقد تترك فيه تأثيرا بطيئا غير محسوس ، ينمو فيه خفية ، ثم يعلن عن نفسه فيما بعد . والارادة التى لا تسقط دفعة واحدة قد تخور بالتدريج . لا تمس نجسا « اهرب لحياتك .. ولا تقف فى كل الدائرة » (تك ١٩ : ١٧) .

وعندما ننصح بالهروب من المعثرات والمثيرات ، انما ننصح بمداومة هذا الهروب . لان أشخاصا بداوا حياة الطهارة بنفس منسحقة شاعرة بضعفها . كانوا يهربون فى أول أمرهم ويحترسون جيدا ، ولكنهم ما ان قطعوا فى الطهارة مرحلة محسوسة وشعروا بقوتهم ، حتى ظنوا أنهم قد تحصنوا ضد الخطية حصانة تسمح لهم بتخفيف احتراسهم ، وعدم التخوف من العثرات والمثيرات . وهكذا بداوا يدخلون فى مجال الخطية غير مكترثين ، ودون أن يشعروا زحفت الخطية الى نفوسهم واكتشفوا أنهم قد فقدوا مقاومتها الاولى .

وهناك نوع آخر من العودة الى الاختلاط بمجالات الخطية — ليس عن طريق الشعور بالقوة — وانما عن طريق الاضطرار بحكم الارشاد والتعليم . يبدأ مثل هذا الانسان يصغى الى مشاكل الآخرين الجنسية وقصصهم وأخبار سقطاتهم ، وألوان محارباتهم . وقد يضيف الى هذا دراسات خاصة فى هذا الموضوع بقصد الخدمة أيضا . وكنتيجة لكل هذا قد يمتلىء عقله بأفكار الخطية وبذكريات سمجة تلوثه ويتعب هو شخصيا . ونحن ننصح هؤلاء بألا يثقلوا على أنفسهم بأعباء لم يؤهلوا لها روحيا، وننصحهم بأن يكونوا صرحاء مع أنفسهم .

هذه النقطة تحتاج الى مناقشتها فى ندوة تربوية لتقرير سياسة بخصوصها . وهناك فكرة نعرضها ضمن المقترحات العديدة للحل، وهى تحويل أمثال هذه المشاكل الى آخرين مؤهلين لحلها أمثال آباء الاعتراف ، أو خدام تدامى تساعدهم ظروفهم وقامتهم على عدم العثرة بها . وفى فروع الخدمة الكثيرة يمكن تخصيص افراد معينين للرد على الموضوعات التى لا يمكن لكل انسان أن يتقنها . فمثلا ليس بامكان كل عضو فى فروع الخدمة أن يجيب على المشاكل اللاهوتية التى تقدم فيها أحيانا بعض أسئلة معقدة تحتاج الى دقة فى التعبير ، وسلامة فى الفهم اللاهوتى . وانما يمكن تحويل أمثال هذه الاسئلة الى شخص مختص يتقنها سواء فى نفس الفرع أو غيره . ونفس هذا الامر يمكن أن يطبق على كثير من الموضوعات الجنسية .

٢ البعد عن الفراغ

الفراغ نافع جدا للشخص المتقدم روحيا . الناجح فى الصلاة والتأمل والهذيذ بالالهيات ، حيث يتفرغ من مهام العالم ومشغولياته ومعطلاته ، ويجد وقتا لعمله الروحى . **أما الانسان المحارب جنسيا ، المتعب من هذه**

الناحية ، فان الفراغ ـ بالنسبة اليه ـ عدو خطر ينبغى له الابتعاد عنه . لأن عقل الانسان ان لم يتفرغ للتفكير فى الشهوة الجنسية ، فعلى الاقل قد يطيش فى امور كثيرة منتقلا من فكرة الى فكرة ، ومن خبر الى خبر ومن تذكر موضوع الى تذكر موضوع آخر ، الى أن يصادفه وسط كل أولئك موضوع جنسى فيقف عنده ليتأمل فيه ، وقد ينحرف فى تأمله هذا ويلذذ فكره بالخطية فيسقط . **فان كنت تريد ان تقى نفسك من الدخول الى حرب جنسية قد تسقط فيها ، فاهرب من الفراغ ، واشغل نفسك باستمرار حتى اذا ما اتاك الشيطان ليبذر فيك أفكاره النجسة ، لا يجدك متفرغا له .**

واذا ما شغلت نفسك بشىء نافع ، تكون قد ربحت فائدة مزدوجة : التخلص من الحرب الجنسية وما يلحقها من نجاسة وتعب ، وايضا منفعة العمل الصالح الذى انشغلت به . **والمشغوليات تشمل ما يأتى :**

(أ) الاخلاص لعملك :

فالطالب المهتم بدراسته مثلا ، تملأ علومه الدراسية شعاب فكره وتملك عليه اهتمامه ، يستفيد فوائد عدة منها : التفوق العلمى ، وثقة اساتذته واسرته واصدقائه ، واعداد نفسه لمستقبل كريم ، وارضاء ضميره من جهة الاخلاص لعمله . وبالاضافة الى كل هذا ينجى نفسه من حروب جنسية كثيرة ، ويحفظ فكره فى نظافة منها . وهذا نلاحظه على الطلبة فى اسابيع امتحاناتهم اذ يكونون غير معرضين للسقوط الجنسى كما فى باقى ايام السنة . وما نقوله على الطالب نقوله على الموظف ايضا .

(ب) القـــــراءة :

الانسان الذى يقرأ كثيرا يمتلىء بالمعرفة ويتسع عقله وينشط تفكيره وفى نفس الوقت يمنع عن عقله الفراغ الذى يحارب فيه بالخطية . ولا نقصد القراءة الروحية فقط ، وانما قراءة أى لون من المعارف العامة . **فالعقل** بطبيعته يفكر فيما يقرأه ، وينشغل بما يفكر فيه ، **فالقراءة تنير العقل . يقول القديس الأنبا أنطونيوس « اتعب نفسك فى قراءة الكتب فهى تخلصك من النجاسة »** . ويقول مار اسحق « كن مداوما الهذيذ فى الكتب وسير القديسين . لأنه من التذكار والنظر الدائم فى الكتب وسيرة طرق الآباء ، تكثر فيك افكار حارة ، وتصبح أمام عينيك اعمال خوف الله سهلة ، والضوائق هينة » . ونحن نريد ـ فى موضوعنا هذا ـ ان ينشغل الفكر بأى شىء نافع يمنع انشغاله بالخطية . ولكننا ننصح فى موضوع القراءة ـ وبالأخص فى الاوقات التى تبدو فيها خطية مقبلة من بعيد ، أن يقرأ الانسان افكارا ذات عمق . لأن القراءات الخفيفة قد يطيش الفكر اثناءها فى موضوع آخر ، وقد لا تمنع الافكار الجنسية ـ التى تثب الى العقل أثناء القراءات ايضا وتشغله ، بحيث تصبح قراءات

سطحية . اما القراءات العميقة فتركز التفكير ، لأن القارئ يجمع فيها قوى عقله وانتباهه ويركزها ليفهم .

وأنجح ألوان هذه القراءات ما يعرض أمام الفكر عقدا تحتاج الى حل ، او قصة يتشوق العقل الى اكمالها ، أو موضوعا جوهريا يهم الانسان أن يلم به ، أو معلومات جديدة تزيد ثروة الانسان الفكرية . وهذه الانواع الاربعة من القراءات تختلف من شخص الى آخر حسب نوع الموضوع دينيا كان أو علميا أو اجتماعيا او أدبيا ... كما تختلف أيضا حسب سن القارئ ودرجته العقلية والروحية .

ومن ناحية القراءة الدينية مثلا قد يفيد فى منع الأفكار الجنسية الانشغال بموضوعات كالعقائد المقارنة سواء بين المسيحية وباقى الاديان ، او بين الأرثوذكسية ، والمذاهب المسيحية الاخرى ، أو بين المسيحية والعلم . لان هذه الموضوعات بالاضافة الى انها لا تقرأ قراءة سطحية وانما تحتاج الى تركيز الفكر وانتباهه ، فهى ايضا تثير فى الانسان حماسة دينية وغيرة قلبية ، فلا تشغل الفكر فقط وانما القلب أيضا ، كما تستنفذ بعض الطاقة المختزنة .

وننصح الذين — اذا تركوا لذواتهم لا يقرأون — بأن ينظموا هذه القراءات اما بمناهج خاصة ، أو ارتباطات معينة ، أو تداريب روحية ، او بالانضمام الى معاهد مسائية ...

(ج) النشاط الاجتماعى :

قد تكون القراءة موهبة تتفاوت فيها درجات الناس . فبينما تنفع جدا للبعض ، ربما لا تنفع غيرهم او تكون منفعتها ضئيلة . لذلك سنضع الى جوارها أنواعا أخرى من المشغوليات ، فى مقدمتها **النشاط الاجتماعى . ونقصد به خدمة الفقراء والمرضى والأيتام والارامل ، وفك ضيقات المتعبين بضيقات منوعة ، وخدمة القرى المحرومة ، وخدمة مدارس الأحد ، والتعليم عموما ..**

(د) الهــوايات :

يستطيع الانسان ان يشغل وقت فراغه بهوايات نافعة حسب موهبته ، كالرسم والتصوير والاشغال اليدوية على اختلاف صورها ، والتسليات الكثيرة . ويمكن أن نضم الى هذه الهوايات الشعر والموسيقى والالحان ، على شرط ان تتجه اتجاها روحيا سليما . فالذى يدرس الالحان الكنسية مثلا يقض وقتا فى استلام الالحان من المعلم ، وفى مراجعتها وتثبيتها على انفراد ومع آخرين . كما تملك عليه جانبا من قلبه وعاطفته ، غير كونها لتعزيته الخاصة فى خلواته . وتعطيه فرصة للاندماج فى الكنيسة والاشتراك الفعلى فى العبادة العامة . كما تعرفه بأوساط دينية وأصدقاء جدد يقضى معهم أوقات روحية . وفى كل ذلك يكون قد وقى نفسه من الانشغال بالتفكير الجنسى الخاطئ ...

(هـ) الرياضـــة :

قال معلمنا بولس الرسول : « الرياضة الجسدية نافعة لقليل » (٢ تى ٤ : ٨) . ولا شك ان من هذا القليل بعض المحاربين بالنواحى الجنســية . لان أشخاصا منهم قد تكون لهم أوقات فراغ كثيرة ، ولا يقوون على القراءة ولا على الانفراد لممارسة هوايات خاصة ، وفى نفس الوقت يجدون فى الرياضة هواية نافعة لهم تشغل فكرهم ووقتهم ، وتستنفذ كثيرا من طاقاتهم الزائدة ، وتبعدهم عن الوحدة التى تزاملهم بالشيطان . هذا حسن ، فليمارســـوا الرياضة . ولكننا ننصحهم باختيـــار الوسط الرياضى الصـــالح حيث الزملاء الاطهار الذين يفهمون الروح الرياضية الحقة ، وحبـــذا لو تمكنت كثير من ميئاتنا الدينية من انشاء النوادى الرياضية التى تقدم وســطا طاهرا تحت اشراف أشخاص روحيين .

٣ الوقاية الايجابية

ليست الوقاية الايجابية من السقوط الجنسى تتركز فى محبة العفـــاف فحسب، وانما تأتى أيضا من التقدم والنمو فى الحياة الروحية عموما . فالانسان الذى يتقدم فى الحياة الروحية عامة، ويكره الخطية جملة، وينمو فى محبة ربنا يسوع المسيح ، ويشعر بأباطيل العالم كله وفنائه ، لابد أنه ــ ضــمنا ــ سيسمو عن الخطأ الجنسى ، شأنه شأن أية شهوة أخرى من شهوات الجسد، وبعكس هذا ، الانسان المحب للعالم وما فيه من متع منوعة ، فلابد انه ضمنا سيخضع للذة الجنسية ، استكمالا لمتعة الجسد التى يسعى اليها بطرق شتى .

ولذلك ننصح ــ كوقاية من الخطية الجنسية ــ بالتدرب على حياة السمو الروحى ، الذى يعبر عنه قول معلمنا يوحنا الرسول « لا تحبـــوا العالم ولا الاشياء التى فى العالم » (١ يو ٢ : ١٥) . وهذا مانلاحظه عمليا، فان الشاب الذى يحضر الى الكنيسة ، ويستمع الى عظاتها وتعاليمها ، ويفكر جديا فى تغيير مسلك حياته والسير فى طريق الله ، بعد ان تتهذب حياته من جهات عدة، يصل فى يوم ما الى هذه النقطة وهى مقاومة اخطائه الجنسية . وكلما يحب الله ، كلما يزهد العالم وشهواته . وكلما يتعلق قلبه بالشوق الى العالم الآخر والحياة العتيدة أن تكون بعد القيامة ، نراه يرتفع ــ بالضرورة ــ على شـــهوات الجسد ، وتبدأ قواه الجنسية تتسامى وتتصرف طاقاته المختزنة تصرفا سليما وروحيـــا .

وكأمور تساعد هذا النهج الروحى :

(أ) ممارسة **الصوم بطريقته المثلى** التى يقاوم فيها الصـــائم شهوات جسده ، كما يتدرب على اخضاع جسده ويقوى على منعه اذا اشتهى طعاما

معينا فلا يعطيه اياه ، أو يمنعه عن الأكل عموما الى ساعات معينة من النهار على الرغم من جوعه وطلبه للاكل . وكما تنمو بهذه الممارسة قوة الارادة فى الانسان وسيطرة نفسه على شهوات جسده ، هكذا أيضا بالمثل ينتقل نجاحه الى الناحية الجنسية أيضا . **أما الذين يمارسون الصوم ويظنون أنهم ناجحون فيه ، ومع ذلك يشعرون بفشل ظاهر فى الناحية الجنسية ، فهؤلاء ننصحهم بمراجعة أنفسهم فى طريقة صومهم ، ربما يكونون قد مارسوا من الصوم مجرد مظهره الطقسى دون أن يدربوا أنفسهم على كبح جماح شهواتهم الجسدية** من جهة الطعام . قال القديس يوحنا الدرجى « **الذى يقاتل الزنا ولا يمسك بطنه يشبه انسانا يطفىء النار المشتعلة بالزيت والقش . ومن يقاتل الزنا بالصيام وحده دون اتضاع فهو كمن يسبح البحر العظيم بيد واحدة** » .

(ب) التدرب على الصلاة : يعطى الفكر نوعا من الحياء، فيخجل الانسان من ذاته عندما يخضع لفكر جنسى ، ويخجل من الله عندما يقف أمامه ليصلى وهو ملوث الفكر جنسيا . **وننصحك أيها الأخ الحبيب بالاكثار من عنصر الصلاة حتى يكثر لديك هذا الحياء المقدس ، وحتى يستضىء فكرك بالله** ، وايضا لكى تنال بالصلاة معونة خاصة ضد الحروب الجنسية .

وهناك سبب جوهرى ، وهو أنك بالصلاة تتذكر الرابطة التى تربطك بالله ، وتشعر بوجود عهد بينك وبينه أن تحيا له حياة مقدسة . وهذا العهد تشعر بكسره كلما تسقط جنسيا . بعض الناس يخجلون من الصلاة بعد السقوط ، وبالتدريج يتركونها ، ولكننا نقول لهؤلاء أن هذا خدعة من الشيطان يكسب بها معركة ثانية . أما انت يارجل الله فلا تترك الصلاة من أجل نجاسة **الجسد . لا تنتظر أن تصير طاهرا ثم تصلى ، وانما صل لكى بالصلاة تحصل** على الطهارة . وان كنت فى خجل من الصلاة فاعرف أن هذا الخجل مفيد لك، ولانه يوقفك امام ضميرك ، وامام الله ، وامام ما ينبغى أن تكون ، فترجع الى ذلك وتقاوم ...

اشغال الفكر بالهذيذ فى الالهيات ، وترديد الاقوال الإلهية ، وتدريب تلاوة المزامير المحفوظة ، تدريب نافع ومفيد جدا فى هذه الحالة ، وكذلك ترديد المدايح والترانيم والالحان الروحية ... وفى ذلك يقول مار اسحق « **كثرة الكلام فى معنى الفضيلة يجدد كل ساعة فى النفس شهوة الفضيلة** » ، ويقول ايضا . « كما ان القدح الكثير يخرج شرر نار ، هكذا أيضا من الهذيذ الدائم فى الالهيات تكثر الحرارة » . وايضا « حسبما تهمل الهذيذ فى الصلاح تبطل فى عينيك الشهوة اليه »

(ج) التأمل فى آلام ربنا يسوع المسيح التى احتملها عنا ، وجراحاته المحيية من أجل خلاصنا ، تولد فينا حياء وخشوعا . تأمل فى هذه الآلام وقل لنفسك «كيف يسوغ لى التلذذ بالشهوات الدنسة» وهو « مجروح لاجل معاصينا

مسحوق لاجل آثامنا » . قل ما قاله أوريا لداود « ان التابوت واسرائيل ويهوذا ساكنون فى الخيام ، وسيدى يوآب وعبيد سيدى نازلون على وجه الصحراء ، وأنا آتى الى بيتى لآكل واشرب واضطجع مع امراتى ! وحياتك وحياة نفسك لا افعل هذا الامر » (٢صم ١١ : ١١) . **قال القديس أوغسطينوس « انه لن يوجد علاج يضاد أفكار الزنا مثل التامل فى آلام سيدى يسوع المسيح وموته »** .

(د) ممارسة الاعتراف بالطريقة المثلى التى تحدثنا عنها تفصيلا فى موضوع الاعتراف . لا تخجل من كشف افكارك لأبيك الروحى ، لأنه بذلك تأتيك **معونة** الهية كبيرة : اولا ، لان شيطان الزنا ينقهر بكشفه ، وثانيا عن طريق ارشادات ونصائح ابيك الروحى وصلواته عنك ، وثالثا نتيجة تذللك أمام الله وأنت تعترف بضعفك مما يجعل معونة الله تتقدم لتسندك وتؤازرك .

(هـ) يفيدك جدا مع الاعتراف ، **التناول من الاسرار الالهية** — اذا صرح اب اعترافك بذلك . **فبالتناول ينال المجاهد فى حروب الشهوة ، قوة عظيمة ضد أعدائه . قال القديس مقاريوس الكبير « بالتناول تحفظون من الأعداء ومن يتهاون بهذا السر فان قوات الظلمة تقوى عليه »** . وقال القديس يوحنا ذهبى الفم « لنعد من هذه المائدة (التناول) كأسود تضطرم فينا نار المحبة ، وترتعب منا الشياطين » . وقد تكلمنا عن ذلك باسهاب فى موضوع التناول .

(و) يفيد الانسان جدا فى حياة الطهارة **قراءة حياة القديسين** ، لان ذلك يضع أمامه مثلا عاليا من النوع السامى . واذ يتأثر بحياتهم ويجتذب الى تقليدهم ، ستسمو نفسه من تلقائها عن الشهوات الجسدية وتسلك فى الطهارة دون تعب . وكما أن قراءة القصص الجنسية تثير هذه الشهوة فى الانسان ، كذلك تعمل سير القديسين من الناحية العكسية — فانها تثير فى القارىء محبة الفضيلة وحياة الطهارة . يقول مار اسحق **« شهية جدا هى أخبار القديسين فى مسامع الودعاء ، كالماء للغروس الجديدة . فلتكن مرسومة عندك صورة تدبير الله مع القدماء ، كالادوية الكريمة للعين ، واحفظ ذكرهم فى كل أوقات النهار واهذ فيهم وتفكر لتتحكم منهم »** .

(ز) كذلك من المفيد ايضا **قراءة الكتب الخاصة بالحياة النسكية واحتقار اباطيل العالم والكتب الروحية عموما** ، فانها توجه رغبات الانسان واشتياقاته الى وجهة علوية مقدسة ، وتجعله يكره الخطية ويبحث عن خلاص نفسه . **فاذا ما اقترنت هذه القراءات بالتدريبات الروحية كانت الفائدة أعم .**

(ح) تفيد الانسان أيضا **القراءة عن الابدية والدينونة** . فان الذى لا تربطه المحبة بالله قد يربطه به الخوف . وان كان الخوف درجة اقل ، ولكنه يصلح أن يكون فى موضوعنا هذا كدرجة ابتداء . قال المرنم «رأس الحكمة مخافة الرب» (مز ١١١ : ١٠) . ويمكن أن نترجم هذه الآية « بداءة الحكمة » . قال القديس

أوغسطينوس « ان الخوف يعد مكانا للمحبة . وعلى ذلك فان لم يوجد الخوف فلا سبيل للمحبة أن تدخل » . وقال القديس الأنبا انطونيوس « راس الحكمة مخافة الله . كما أن الضوء اذا دخل الى بيت مظلم ، طرد ظلمته وأناره، وهكذا خوف الله اذا دخل قلب الانسان طرد عنه الجهـــل ، وعلمه كل الفضـــائل والحكم » .

لذلك اقرأ يا أخى الحبيب عن الموت والدينونة والحياة العتيدة وعقوبة الاشرار . اقرأ عن النفس ومصيرها وحالتها فى مكان انتظارها . اقرأ سفر الرؤيا وتفســـيرات الآباء له واحضر الجنـــازات ، وسر فى مواكب الموتى ، واذهب وعز أسرات المنتقلين . والاثر العميق الذى يتركه فى نفسك كل أولئك، لا تضيعه سريعا ، وانما استغله لتجلس الى نفسك وتفكر فى مصيرك انت ايضا ، وتعمل أعمالا تليق بالتوبة .

(ط) يفيد الانسان أيضا فى حياة الطهارة **قراءة قصص الاطهار ، الذين عرضت لهم الخطية فابوا ورفضوا فى عزم قوى عجيب ، ولم يسمحوا لانفسهم بأن يخضعوا للخطية** معتذرين بالضرورات القاسية الجديدة الضاغطة عليهم، بل قاوموا حتى الدم مجاهدين ضد الخطية (عب ١٢ : ٤) ، وأطاعوا الله حتى الموت . وقد اوردنا بعض هذه القصص فى صدر هذا الموضوع ، لا ليقلدها القارىء تقليدا حرفيا وانما لنعرض أمامه صورا من السمو الخلقى .

ويمكن أن يضم الى هذا النوع نوع آخر اسمى ، وهو **قصص القديسين الذين أجبرتهم أسراتهم أو سادتهم على الدخول فى زيجات ، فعاشـــوا مـــع زوجاتهم كأخوات ، وانتقلوا من هذا العالم دون أن يمسوا امرأة** ، على الرغم من أن بعضهم احتمل ذلك الوضع عشرات السنين من أمثلة هؤلاء القديسين القديس مقاريوس الكبير ، والقديس آمون ، والقديس يحنس كاما ، والقديس ديمتريوس الكرام البطريرك وغيرهم ... أما الذين أجبرهم سادتهم : فمن أمثلتهم القديس صموئيل المعترف الذى سباه البربر ، وربطه سيده الوثنى الى جارية يرعى معها الابل ســـنوات وهما مربوطان معا ... والقـــديس مالخوس الذى كتب سيرته القديس ايرونيموس ...

(ى) ويفيد أيضا فى هذا المجال قراءة قصص التوبة . ونعنى بالذات قصص التائبين والتائبات من حياة فاجرة منحلة ، مثل قصص القديسة ماريا ابنة أخ القديس ابراهيم المتوحد ، والقديســـة مريم المصرية ، والقديســـة بيلاجية المتوحدة والفاجرة التى انقذها القديس بيساريون تلميذ الانبا انطونيوس ، والقديس يعقوب المجاهد والقديس اوغسطينوس وغيرهم ...

(ك) ومن المفيد أيضا **قراءة قصص عن النساء القديسات** أيا كن سواء الشهيدات أو الراهبات أو الخادمات أو المشتغلات بالنشاط الدينى أو الاجتماعى او شهيرات النساء عموما المحاطات بهالة من البطولة والشهامة والقدسية ..

وقصدنا من هذا اللون من القراءة أن تتغير فكرة الانسان عن المراة . فهناك أشخاص تتعبهم الناحية الجنسية جدا الى درجة انهم لا يتصورون المراة الا على انها مخلوقة للاستعمال الجنسى . فمثل هذه القراءة قد تغير تفكيرهم عن المراة ويدركون ان النساء يمكن ان يعملن اعمالا عظيمة كالرجال فى نواحى عدة .

(ل) **أسلك فى تداريب الاتضاع** ، فتقى نفسك من حرب الزنا التى تأتى نتيجة لتخلى العناية الالهية بسبب الكبرياء . والاتضاع يقهر الشياطين ، ونقصد به الاتضاع الكامل النواحى ، أمام الله والناس ونفسك .. سأل بعض الاخوة القديس اغاثون بخصوص قتال الزنا فأجابهم «امضوا واطرحوا ضعفكم قدام الله فتجدوا راحة » . وقال القديس يوحنا الدرجى « الذى يريد ان يغلب الجسد بقوة قتاله ، فقتاله باطل . لانه ان لم يهدم الرب بيت الجسد ويبنى بيت النفس فباطل هو سهر المجاهد وصومه . لكن جاهد وأعرف ضعفك والجأ الى الله ليعينك ، فتقبل من الله نعمة العفة » .

(م) **أشبع عاطفة الحب فى نفسك بطريقة سامية** ، لتنجو من الحروب الجنسية الناتجة عن انحراف فى اشباع حاجة القلب الى حب . ويكون ذلك اما بالخدمات الاجتماعية والشفقة على كل احد أو التمتع بأصدقاء اطهار تبادلهم الاخلاص والتعاون والتضحية ، أو بروح الحب الكامل التى تربط بينك وبين أفراد اسرتك ، أو حتى بالشفقة على الحيوان ، أو بالانضمام الى جمعيات عاملة فى مجال محبة الآخرين كجمعية الاسعاف مثلا ...

(ن) أكثر من رسم علامة الصليب على الصدر والجبهة والقلب ، فانها علامة ربنا يسوع المسيح « الذى به قد صلب العالم لى وأنا للعالم » (غل ٦ : ١٤) . انها العلامة التى ترتعب منها الشياطين وتهرب. لكن لاتكتف برسمها الظاهرى بل ارسمها بايمان ، وستشعر بالقوة العجيبة التى تصاحبها .

ثانيا الطرق العلاجية

لقد نصحنا القارىء بأن يهرب من حرب الزنا قدر طاقته ويتقيها من بعيد ، ولكن ماذا يفعل اذا اصطدم بهذه الحرب فى وقت ما : اما لتهاونه ، أو لانها اعترضت طريقه على الرغم منه ؟ هنا نقسم معالجة الامر حسب المراحل التى تجتازها الخطية الى الانسان :

١ مرحلة الحرب الخارجية الخفية

الميزان الذى نعرف به حرب الزنا أهى ثقيلة أم خفيفة هو فى القلب ، واليد الممسكة به هى الارادة. فكر الزنا الذى يمر على الانسان تأتى به الحواس ، أو يخرج من العقل الباطن ، أو تلقيه الشياطين . فان لم يجد فى القلب شهوة

زنا تستجيب له ، عبر كالدخان دون ان يترك اثرا . والى هنا مايزال الانسان طاهرا لم تصدر عنه خطية . لم يستطع الفكر ان يثير حركات الجسد او يلذذ الحواس ، أو يحرك مشاعر القلب ، ولكن هذا الفكر العابر قد يشتد فيطرق ذهن الانسان طرقات ملحة متتابعة . ومع هذه الشدة فى الحرب الا انها شدة من الخارج لم تتسبب عنها نجاسة بعد . بل يستطيع الانسان أن يطرد هذه الافكار جميعها كما قال الرسول « قاوموا ابليس فيهرب منكم » (يع ٤ : ٧) .

كل ما يريده فكر الزنا فى بدء القتال هو ان تتناقش وتتفاوض معه ، وان تعطيه فرصة لينمو . وهذا التفاوض مع الفكر عمل ارادى محض يقع تحت مسئولية الانسان روحيا . ان المفتاح بيد الارادة ، والفكر يطرق الباب من الخارج ، وفى امكان الارادة ان تطرده او تسمح له بالدخول . والحكمة كل الحكمة هى فى طرد هذا العدو لانه خطر على سلامة القلب والفكر والجسد جميعا . ولكن الشيطان قد يخدع الانسان ويقول له « افحص كل الاشياء وتمسك بالحسن ، اية خطية فى هذا الامر ؟ انك سوف لا تلتذ بالفكر ، وانما ستتفاهم معه ، لتعرف من أين اتى ، وماذا يريد ، وما هو مصيره ، وتفحص ما هو خطره ، وتفكر فى ماذا يحدث لو ادخلته الى قلبك ثم تطرده بعد ذلك» .. اياك يا صديقى من هذا المنطق المسموم . فليس كل شىء يحتاج الى فحص ، لان هناك أمورا ظاهرة . انك لست محتاجا أن تقلب العقرب فى يديك لتعرف انها عقرب ، وانما بمجرد رؤيتها من بعيد تدرك انها عقرب، وتدعوك الحكمة لا الى فحصها — وانما الى قتلها ، أو على الاقل الهرب منها بسرعة . اما اذا امسكتها وفحصتها فستلدغك وتلقى سمها فى جسمك ، هكذا بالضبط افكار الزنا . **يقول القديس مار أفرام السريانى « كما تطرد الكلب ، جاوب بانتهار شيطان الزنا »** .

وأفكار الزنا هذه التىتطرق باب العقل قد تكون معروفة لديك او مجهولة منك ، تكشف لك عن شخصيتها بعد حين ، وهذا النوع الاخير يحتاج الى احتراس ويقظة وفكر .

افكار الزنا الواضحة المكشوفة ، ليس للانسان عذر فى عدم طردها عنه بسرعة ، أما الافكار المحجبة فتبدأ مسئوليته بازائها حالما يدرك ما يحتجب وراءها . وكل انسان له خبرات خاصة مع الافكار يستطيع فى حالات كثيرة انيكتشف الافكار التىتدخل الىذهنه فىثوب برىء، وفى مظهر بعيد كلية عن الزنا ، ولكنها ما تلبث أن تتطور وتتحور وتتغير حتى تصل الى موضوع جنسى بحت . فعلى الانسان أن يستفد من خبراته السابقة ومنحروبه القديمة. وما أحكم ذلك الشيخ الذى قال « لا انذكر ان الشياطين أطغونى مرتين فقط فى امر واحد » .

وكمثال لهذه الافكار ، شخصية معينة تعرف أن العدو يحاربك بها شهوانيا . وهذه الشخصية تربطك بها ذكريات صالحة ، وذكريات عادية ، وذكريات نجسة . وقد يبدأ الشيطان فيذكرك بهذه الشخصية وما يحيط بها من فضائل واعمال مقدسة . ثم يتناول اخبارك العادية معها ، واخيرا يصل الى الذكريات النجسة وتبدأ حرب الشهوة . فان كنت بخبراتك السابقة تعرف أن كل الافكار الاولى ليست سوى مقدمات للشهوة ، وانه فى كل مرة يأتى اليك الشيطان بتلك المقدمات ينتهى الى نفس النهاية ، فواجبك أن تطرد عنك كل المقدمات ذاتها على الرغم من عدم نجاستها ظاهريا ، بل من واجبك أن تطرد عنك بالجملة كل فكر يربطك بتلك الشخصية . ما دامت الافكار تسير بك فى النهاية الى النقطة السوداء فى علاقتكما .

قلنا أن المفتاح فى يد الارادة ، وهى حرة تطرد الفكر أو تفتح له ، عابرا كان او ملحا . ونضيف بأن الارادات تختلف قوة وضعفا ، وقد توجد ارادة مثلا تستطيع أن تطرد الفكر العابر ، ولكنه اذا الح واشتد طرقه تضعف امامه وتفتح له . نصيحتنا لمثل هذه الارادة التى لا تستطيع أن تقاوم الفكر أن تهرب منه ، أما طرق الهرب فسنشرحها فى النقطة المقبلة .

٢ مرحلة الحرب الداخلية المتوسطة

تبدأ هذه الحرب عن طريقين : اما ان الفكر الخارجى عندما يطرق عقل الانسان ، يجد فى قلب هذا الانسان شهوة كامنة ، فيختلط بها وينجب منها لذة حسية ، وبهذا تكون الخطية قد بدات فى أولى مراحلها ، واما ان هذا الفكر لا يصادف شهوة فى القلب ولكنه لا ييأس ، ويظل يلح على الانسان ويطرق باب عقله طالبا منه التفاوض معه ، فان تنازلت الارادة وفتحت له الباب يدخل ويلقى أمتعته ، وامتعته هى ادوات يلذذ بها الحواس ، فتبدأ الشهوة الجنسية . وكلا النوعين – سواء منها الذى سببته شهوة كامنة او الذى سببته شهوة من الخارج – اذا ما وصلا الى هذه المرحلة يتخذان طريقا واحدا ، سنتحدث الآن عنه وعن مقاومته .

هذه اللذة الحسية الخاطئة تكون ضعيفة جدا فى بادىء الامر ، وفى امكان الارادة أن تطردها وتتخلص منها ، سواء اكانت مجرد لذة فى الفكر او لذة فى الحس الخارجى أو الداخلى او شهوة فى القلب ... وذلك لانها تكون أولا لذة يشعر بها الانسان ويشعر ايضا بأنه مخطىء فيها ويرى وجوب مقاومتها . الى هنا تكون حربا داخلية خفيفة ، وشىء بسيط من شجاعة الفكر وعزم الارادة يجعل الانسان يلقيها عنه ويستريح .

وننصح فى هذه الحالة بالنصائح الآتية :

(أ) اذا اتتك هذه اللذة الجنسية من فكر معين ، فغير فى الحال مجرى أفكارك : اما بالتفكير فى شيء آخر ، واما بالقراءة أو بالصلاة أو بانشاد لحن او ترتيله أو مديحه او بأى شيء آخر يشغلك عن الفكر . واذا كنت ستحول هذا الفكر النجس بالتفكير فى شيء آخر ، فاختر لونا من التفكير العميق الذى يشغلك ويجذب اهتمامك ويسيك الفكر الاول . لانك لو فكرت فى شيء غير مهم فسيطيش فكرك اثناءه فى متابعة الفكر الاول . واذا اخترت القراءة او الصلاة للهروب من الفكر ، فلتكن أيضا بعمق ، ولا تهتم اذا كانت غير مركزة فى الابتداء ، فربما يحتاج الامر الى فترة انتقال الى أن تنسى الفكر النجس او تنشغل عنه . استمر فى القراءة والصلاة ولو بطياشة فكر الى أن تتجمع افكارك اليك . اذا اخترت مديحة او ترتيلة أو لحنا ، فيحسن اختيار النغم «الحزاينى» ، او اللحن الذى يحتاج الى انتباه فكرى لضبط هزاته الموسيقية ، أو النوع الذى تحبه نفسك وتشتهيه وتلتصق به . . .

(ب) اذا لم تنفعك احدى هذه الطرق ، وبقى الفكر يلاحقك واللذة تنمو ، فاترك مكانك واجل بصرك فى اشياء اخرى لعلك تنشغل بها . فاذا لم تنتفع من هذا ايضا ، اختلط بآخرين واستمع وتحدث معهم ، فبالضرورة ستتخلص من فكر المحاربة لانك سوف لا تستطيع الجمع بين الأمرين معا .

(جـ) اذا أتاك الفكر وانت وسط آخرين ، فاخرج عن صمتك وتحدث معهم .

(د) اذا أتاك الفكر بسبب قراءة معينة فاتركها مباشرة ، مهما كان نوع هذه القراءة حتى لو كانت دينية .

(هـ) وان كان مصدر هذه اللذة الجنسية سببا حسيا ، كاللمس او النظر او السمع ، فاهرب من هذا السبب . ابعد عن مكان التلامس ، وحول نظرك عن المنظر المعثر ، واهرب من السمع الضار . وان لم تستطع اطلاقا فى احدى الحالات فعلى الاقل اشغل فكرك فى ذلك الوقت بشيء عميق فان انشغال الفكر يعطل الشعور بالحواس او على الاقل لايجعلها مركزة فى المعنى الجنسى، فتضعف الحرب .

(و) ونحن لا نريد ان نحدثك بوسيلة معينة، وانما اختر اية وسيلة اخرى ترى انها تساعدك على الهروب من الفكر والتحول عن اللذة اللاصقة به .

(ز) اياك ان تسمع لخداع الشيطان او خداع العقل المنتشى باللذة الحسية ، فتظن انك تتفاوض مع الفكر الخاطيء مفاوضة العدو لكى تقضى عليه ، وتظهر له فساد سبله كلها . ان الفكر لا يهمه أن تظهر له فساده وخطره ، فهذا كله واضح ، وانت تعرف هذا من بادىء الامر . وحتى ان انتهى

بك الامر — بعد وقت — الى طرد الفكر النجس، فلا شك انك تكون قد تنجست اثناء هذا الوقت الذى مر ما بين مجىء الفكر وطرده . وانك مع الرغبة فى طرده كنت متلذذا ببقائه . وهذا كله ينافى محبتك لله وحياة الطهارة . **اطرد الفكر بسرعة ولا تناقشه ولو مناقشة عدو .**

اطرد الفكر بسرعة لان الحرب — مع انها داخلية — **الا انها مازالت خفيفة،** لان الارادة مازالت تتمتع بسلطان على الفكر ، وما تزال فى الانسان رغبة فى طرد الفكر ، على الرغم من استبقائه . **ولكن الوقت — فى هذه الحالة — ليس فى صالح هذا الانسان المحارب . لانه كلما مر الوقت على الفكر الخاطىء وهو يلذذ الانسان ، تزداد الارادة ضعفا ، وفى نفس الوقت يقوى الفكر ويستبد** ، وتبدأ الرغبة فى طرده تقل، والملائكة المحيطة بالانسان تبدأ فى التحول عنه وتركه ، وكذلك قد تتخلى النعمة عنه ايضا ، وذلك كله بسبب تهاونه مع الخطية وعدم طرده اياها وميله اليها فى داخله . . .

وهذا كله يقوده الى المرحلة الثالثة الخطرة . ويكون فى كل ذلك مدانا امام الله لانه — بكامل ارادته — اوصل نفسه الى نقطة الخطر . انه يشبه بنى اسرائيل الذين خالفوا الله واستبقوا الكنعانيين ، فتسببوا فى هلاك شعب الله واغروهم على عبادة آلهتهم . اما انت فقل مع المرتل فى شجاعة قلب «فى اوقات الغدوات كنت اقتل جميع خطاة الارض ، لأبيد من مدينة الرب جميع صانعى الاثم» (مز ١٠١ : ٨) . ومدينة الرب هنا هى اورشليم الداخلية — قلبك .

③ الحرب الداخلية العنيفة

وهى أخطر مرحلة . . . ونقصد بها المرحلة التى تطغى فيها اللذة الجسدية على الانسان ، بحيث يميل الى اكمال الخطية ولا تقوى ارادته على رفضها ، فيقع بين عدوين خطيرين أحدهما من الخارج والآخر من الداخل ، ويكون مغلوبا على أمره . ويشعر انه فى خطأ ، يريد أن يتركه فلا يستطيع ، لان اللذة الحسية تجذبه اليها . هذه المرحلة من الخطية الجنسية هى اقسى مرحلة ، وكثيرين من الذين يجتازونها يسقطون فى الخطية وهم يبكون امام الله بسبب ضعفهم .

ماذا نقول لك يا اخانا الذى يجتاز هذه المرحلة العنيفة ، لسنا نريد الآن ان نؤنبك لانك تسببت فى توصيل نفسك الى هذا الخطر ، وانما نحن نشفق عليك. والله ايضا العارف بضعف البشر وقوة العدو المحارب لك، هو برحمته يقدر موقفك ، ويستطيع ان يتحنن عليك . **انما المهم انك — حتى فى هذه الحالة — لا تياس ، ولا يخدعك العدو بانك قد سقطت وانتهى الامر ، فلا مناص**

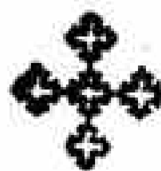
من أن تكمل الخطية بالفعل . لا تستمع لهذه الشماتة من الاعداء ، **وانما جاهد** الى آخر رمق من ارادتك . وننصحك بالهروب من مادة الخطية اذا كانت قريبة منك ، ولا تسع اليها ان كانت بعيدة عنك . حاول فى هذه الحالة أن تهرب من الوحدة الى حيث يوجد أناس يمنعك وجودهم من فعل الخطية . وحاول ان تهرب من وجودك منفردا مع شخصية يقاتلك بها العدو . وعلى أسوأ الحالات خير لك أن تسقط بمفردك من أن تسقط غيرك معك ، فترتكب خطيتين بدلا من خطية واحدة ، وتتحمل نتائج الخطية التى لا تضمن مداها .

لا تيأس ...

ثق أنه حتى لو اشتعل جسدك كله بالخطية ، ومع ذلك هربت من فعلها، فلك عند الله اكليل من أكاليل المجـــاهدين ، والله لا ينسى لك انك من اجله حرمت جسدك لذة يشتهيها . واعلم يا اخانا أن من أهم الامور التى تعينك على مغالبة حرب الشهوة القاسية ، **ان تقتنى لك قلبا قويا شجاعا فى النضال ضدها** . ومصدر هذه القوة هو الثقة بأن الله معك ، وبأنه لا يسلمك الى أيدى أعدائك لانه يريد خلاص نفسك . قال القديس الأنبا باخوميوس أب الشركة « كن قوى القلب ، واقتن لك شجاعة منذ الابتداء لتقدر على الوقوف قبالة غضب التنين ، لانه يصعب قتالك له منذ الابتداء اذا وجدك غير مستعد لمقاومته ، وذلك ليجعلك جزءا من أول الطريق ... كن قوى القلب ، **وقاتل كالجبار فى حرب الشهوة** . اطرح عنك ضعف القلب لئلا يتملكك الكسل وقلة الايمان فيطمع فيك أعداؤك . **اجعل قلبك كقلب أسد »** .

ان كنت فى حجرتك الخاصة فضع فيها أشياء تبكتك وتذكرك بالله وتردك أن وصلت الى هذه الحالة ، مثل بعض الآيات والصور المقدسة والكتب الالهية

وحتى هذه المرحلة يمكن ان يتخلص الانسان منها عن طريق تحويل مجرى أفكاره بشيء من الوسائل الكثيرة التى ذكرناها فى المرحلة السابقة ، وان كانت ثورة جسده تخمد بالتدريج ، الا أنها ستخمد على أية الحالات ، اذا قاوم ...



ما بعد السقوط

هناك نوعان من السقوط : سقوط عن استهتار ، وسقوط عن ضعف . . والنوع الأول شرير جدا يحرم الانسان به ذاته من نعمة الله أما النوع الثانى فينظر الله اليه باشفاق ويمد يده بالمعونة ليقيم الساقط ويغسله من خطيته اذا تاب . ومع ذلك فالانسان غالبا ما يشعر بعد السقوط ـــ فى كلا نوعيه ـــ باشمئزاز من الخطية وندم على ارتكابه لها .

استغل هذا الندم وهذا الاشمئزاز اللذين يعقبان السقوط ـــ استغلهما للسير فى حياة جديدة مستقيمة . وحتى لو توالى سقوطك وتكرر ، لا تيأس أيضا ما دام سقوطك عن ضعف . فقد قيل عن اخ كان ساكنا فى دير ، وانه من شدة القتال كان يسقط فى الزنا مرارا كثيرة . فمكث يكره نفسه ويصبر كى لا يترك اسكيم الرهبنة . وكان يكمل قانون عبادته بحرص ويقول فى صلاته « يارب أنت ترى شدة حالى ، وشدة حزنى فانتشلنى يارب ان شئت انا او لم أشأ ، لأنى مثل الطين اشتاق واحب الخطية ولكن أنت الاله الجبار اجعلنى اكف عن هذه النجاسة ، لانك ان كنت ترحم القديسين فقط فليس هذا بعجيب وان كنت انما تخلص الاطهار فقط فما الحاجة ، لأن أولئك مستحقون . ولكن فى انا غير المستحق يا سيدى ، اظهر عجيب رحمتك ، لانى اليـــك اســـلمت نفسى » . وكان يكرر هذه الطلبات كل يوم سواء اخطأ او لم يخطىء . فلما كان ذات يوم وهو مستمر فى هذه الصلاة أن الشيطان ضجر من حسن رجائه فظهر له وجها لوجه وهو يرتل بمزاميره وقال له « أما تخزى أن تقف بين يدى الله كلية ، وتسمى اسمه بفمك النجس ؟ » فقال له الأخ « الست انت تضرب مرزبة وانا أضرب مرزبة ؟ أنت توقعنى فى الخطية ، وانا اطلب من الله الرحوم أن يتحنن على . فأنا أضاربك على هذا الصراع حتى يدركنى الموت ولا اقطع رجائى من الهى ، ولا اكف عن الاستعداد لك وسننظر من الذى يغلب ، انت أم رحمة الله » . فلما سمع الشيطان كلامه قال « من الآن لا أعود الى قتالك لئلا اسبب لك اكاليل نتيجة رجائك فى الهك » . وتنحى عنه الشيطان منذ ذلك اليوم ورجع الأخ الى نفسه ينوح ويبكى على خطاياه السالفة . وكان اذا قال الفكر له « نعم لانك تبكى » ، فكان يجيب فكره بذكر خطاياه السالفة . واذا قـــال الفكر له « أين تذهب لانك فعلت خطايا كثيرة » . كان يقول « مراحم الرب واسعة وهو يفرح بحياة الميت ووجود الضال » .

وفى نفس مرحلة سقوطك ، استخدم على قدر امكانك ما سبق ان ذكرناه لك من طرق وقائيـــة . وان لم تأت تلك الطرق بنتيجة سريعـــة فلا تيأس ،

ولا يصور لك الشيطان ان الشهوة اقوى من طبيعتك او انه من المحال عليك أن تنتصر عليها . واعلم أن الامر يحتاج الى وقت الى أن تأتى الطرق الوقائية الايجابية بثمر . وان تنقية ذاتك من الخطية وحصولك على العفة الكاملة أمور تحتاج الى صبر ولا تأتى دفعة واحدة . فتمسك بالرجاء وأكثر من الصلاة ، وابعد ذاتك عن أسباب الخطية ، ولابد انك ستحصل على العفة ولو بعد حين ما دمت سائرا فى طريقها . وكل ما يريده العدو من اسقاطك مرات — ولو فى خطايا فعلية — هو أن تيأس وتسلم له تسليما كاملا على اعتبار انه لا فائدة من الجهـــاد . . .

وحاذر من شيطان الخجل الذى يأتى ليفتقدك بعد شيطان الزنا ، ويمنعك من كشف الخطية لأب اعترافك . احترس جدا من هذا الخـداع . واعترف بخطيتك فى ملء بشـاعتها . واعرف أن هناك خطايا يستريح الانسان منهـا بمجرد الاعتراف . وقد قال الآباء أن **شـيطان الزنا بالذات ينقهر بكشـفه** . واعلم أيها الأخ المجاهد أن أب اعترافك هو أيضا انسان ، ويعرف ضعفات البشر ، بل انه انسان ذو خبرات كثيرة فى هذا الامر ، لاستماعه الى قصص سقوط عديدة جدا فى اعتراف غيرك من الناس ، وانه سيستمع الى اعترافك فى اشفاق لا فى اشمئزاز كما تتصور . فكن أمينا فى اعترافك ، ولا تتـأخر ، ولا يخدعك الشيطان بأن تنتظر حتى تتحسن حالتك ثم تذهب فتعترف . كلا ، بل ان حالتك تتحسن باعترافك . وأنت لا تضمن ماذا يحدث لو اجلت اعترافك، ربما تسوء حالتك جدا ، وربما تتكرر مرات سقوطك ويزداد ارتباطك بالخطية.

الأحلام والاحتلام

الاحتلام — بالنسبة للشـاب — هو أن يفيض منه سائل منوى أثناء النوم، وهو على نوعين : نوع غير مصحوب بحلم شرير ، وهذا أمر طبيعى لا يعتبر خطية ، ولا يصح أن تنزعج له فهو مجرد خروج مادة زائدة عن حاجة الجسم .

أما النوع الثانى من الاحتلام فهو الذى يسبقه حلم نجس . ومع أن ارادة الانسان غير كاملة فيه أو شبه معدومة ، الا أنه غالبا ما يكون نتيجة لارادة سابقة خاطئة . وكلا النوعين من الاحتلام تعتبره الكنيسة فطرا . ولا يصح للمحتلم أن يتناول صبيحة احتـلامه من الاسرار المقدسـة ، بل على حسب حكم سفر اللاويين ، يبقى نجسا الى المساء (لا ١٥) . كما لا يصح له أن يدخل الهيكل او يلمس الأوانى المقدسة ، وان كان هذا الاحتلام لا يمنعه من الصلوات العادية والعبادة الخاصة . وان كان يستحسن أن يغتسـل ويغير ملابسه الداخلية .

والاحتلام امر مفروض ان يعترف به الانسان أيضا ، ويبين ما اذا كانت حالات حدوثه قليلة أو كثيرة . **وللمتعبين من الاحتلام نضع النقط الآتية :**

١ ــ **هناك احتلام ياتى من شهوات جنسية مختزنة أو مكبوتة** ، أو من صور خاطئة لاصقة بالعقل الباطن أو من ذكريات أو أخبار نجسة عالقة بالذاكرة . وكل هذه الامور تحتاج الى علاج روحى اثناء النهار . ويمكن أن يهتم الانسان بالنهار بتفادى أسباب الخطية التى يحلم بها ، واذا اكملت طهارة الانسان فى حياته الواعية ، فمن النادر أن يحلم حلما نجسا ، بل اذا أتاه حلم كهذا لا يحتمله ويستيقظ .

٢ ــ **هناك احتلام ياتى نتيجة أسباب جسدية مثل كثرة الطعام** ، أو زيادة الاطعمة الدسمة ، أو كثرة النوم ، أو اعطاء الجسم راحة أكثر مما يحتاج ، أو النوم على فراش ناعم أكثر من العادى . وهذا السبب من السهل علاجه ، والذين يتقنون السهر والصوم يقل احتلامهم .

٣ ــ **وقد يتسبب الاحتلام عن طريقة النوم** ، كأن ينام انسان على ظهره فيسخن عموده الفقرى ، أو أن ينام على بطنه فتسخن أعضاؤه التناسلية ، والوضع الصحيح هو النوم على الجنب الايمن .

٤ ــ وقد يكون السبب هو الملابس الداخلية ، والمفروض فيها أنها لا تكون ضاغطة على أعضاء الجسم الحساسة .

٥ ــ ولاتقاء الاحتلام يحسن عدم الشرب كثيرا قبل النوم لتفادى امتلاء المثانة البولية .

٦ ــ ويحسن أيضا عدم الذهاب الى الفراش الا اذا كان محتاجا فعلا للنوم .

٧ ــ **وتفيد جدا الصلوات الكثيرة قبل النوم حتى يتقدس فراشك بالصلاة وتحيط بك الملائكة أثناء نومك وتحفظ عفتك** . وعلى العكس من ذلك فان الافكار الدنسة التى قد تشغل الفكر قبل النوم ، تسبب له احيانا احتلاما أثناء نومه .

٨ ــ على الانسان أن يحترس أيضا فى أغطيته وهو نائم ، ولا يدعها تحتك بجسده . كما يحترس من البرد الذى يجعله ينكمش انكماشا تنضغط به بعض أعضائه . وايضا الدفء الزائد قد يسبب احتلاما .

٩ ــ وقد يتسبب الاحتلام عن خوف زائد منه يجعله شاغلا للذهن بطريقة مبالغ فيها .

١٠ ــ **وقد ياتى عن حرب من الشيطان يريد بها أن يزعج الانسان** ، أو أن يحرمه من التناول من الاسرار الالهية ، أو أن يسقطه فى اليأس ، أو أن يقدم له أفكارا نجسة تحاربه فيما بعد : الزنا الارادى . **والآباء ينصحون بعدم تذكار الاجساد التى حورب بها الانسان فى نومه لئلا تكون حربا له فى يقظته** . قال القديس يوحنا الدرجى « لا تفكر فى اليقظة ما تخيلته من النجاسة فى المنام ، فهذا هو غرض الشياطين من الاحلام النجسة » .



ارشادات هامة

١ — اذا اشتدت عليك حرب الشهوة **فافحص ذاتك جيدا لتعرف المنافذ التى تسربت اليك منها فتغلقها** . وتقف على الاسباب التى تولدت عنها وتلاشيها . فاذا لم تجد سببا جنسيا ، فافحص ذاتك من جهة أفكار العظمة والمجد الباطل (الكبرياء) . فان وجدت أنها قد تسربت الى مخدعك الداخلى (قلبك) ، فاتضع وتذلل امام الله ليرفعها عنك . وان لم تعرف لها سببا من هذه الناحية أيضاً ، فاعلم أنها قد تكون من حسد الشياطين . وهذه الحالة ايضا يسمح بها الرب حتى يدوم الانسان فى الاتضاع ، كما يقول القديس يوحنا الدرجى .

٢ — من أهم الامور التى تعينك فى جهادك ضد حروب الشهوة ، قوة القلب وشجاعته ، اى الاحتفاظ بروح معنوية عالية . فالقلب الضعيف الخائر لا يقدر أن يثبت أمام الاعداء . بل حينما يرى الشياطين ذلك فى انسان ، يتحفزون اكثر لقتاله ، ويشمتون بسقوطه . أما الانسان القوى القلب فانه كالقلعة الحصينة التى لا تسقط سريعا . فى هذه الحرب اقتن لك قلب اسد كما يقول ابونا القديس باخوميوس .

٣ — اياك واليأس. بل ليمتلىء قلبك رجاء فى الله واتكالا عليه ، وايمانا بقوته فى هذه الحرب النجسة القاسية . باعد بينك وبين اليأس ، وثق أن المعونة ستأتيك حتى لو بلغت الهزيع الرابع من ليل جهادك ، فالرب يقول « لانه على اتكل فأنجيه ، أستره لانه عرف اسمى ، يدعونى فأستجيب له ، معه أنا فى الشدة أنقذه وامجده . طول الايام اشبعه واريه خلاصى » (مز ٩١). **ويقول القديس مار افرام السريانى « على الجثة تجتمع النسور ، وعلى النفس اليائسة من ذاتها تجتمع الشياطين »** .

٤ — يحدث أحيانا أن الشاب المجاهد فى هذه الحرب ، رغم اقتناعه فكريا اقتناعا تاما بخطأ الافكار النجسة والتمادى فيها والتلذذ بها ، وخطأ الاستسلام للشهوات الجنسية ، أنه يشعر فى داخله بميل جارف نحو الخطية واتمامها . يتخذ عدو الخير من هذا الشعور مادة لاشاعة اليأس فى نفس ذلك الاخ المجاهد . يقول له مثلا « اما وقد تنجست أفكارك بهذه الصورة ، واصبحت ميولك على هذه الحال من النجاسة ، **فهل من فائدة فى جهادك** » ؟! حتى فى

هذه الحالة لا تيأس أيضا . ان هذا الميل هو ناموس الخطية الكائن فى أعضائك، الذى حدثنا عنه معلمنا بولس الرسول (رو ٧ : ٢٣) . لا تيأس يا أخانا ، بل «انتظر الرب . ليتشدد وليتشجع قلبك . وانتظر الرب » (مز ٢٧ : ١٤) . لا تشك فى ان « الرب قريب » (فى ٤ : ٥) . **فى بدء حياتك الروحية ، وفى بدء جهادك نحو حياة مقدسة ، لا تنتظر أن تجد نفسك بطبيعتها نافرة من الشر ، كارهة الخطية ، مشمئزة من الشهوة** ... ان هذه كلها درجات روحية عالية تصل اليها بعد جهاد وتغصب فى طريق الروح . **ضع هذا فى قلبك ، الا تياس حتى لو كنت فى عمق الخطية ، وفى عمق اللذة الحسية التى يضـادها عقلك المقتنع بخطأها . اننا نشدد على هذه النقطة لانها من أسباب نصرتك** . تشبث فى هذه الحرب أكثر ، بأسلحة الروح التى تحدث عنها الرسول : درع البر ، وترس الايمان ، وخوذة الخلاص ، وسيف الروح الذى هو كلمة الله (أف ٦ : ١٠ ــ ١٧) .

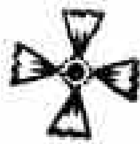
٥ ــ يحدث أحيانا أن الشيطان يتحايل لتنفيذ خططه لاسقاط المجاهد ، فلا يأتى اليه بشهوة سافرة لئلا ينفر منها فتفسد خطته ، بل يمهد لذلك ــ ربما طويلا . انه بمكره وخداعه يلبس الشهوة ثوبا من ثياب الفضيلة حتى لايفتضح امره « ولا عجب لان الشيطان نفسه يغير شكله الى شبه ملاك نور » (٢ كو ١١ : ١٤) . قد يلبسها ثوب المحبة أو الرحمة أو الغيرة على خلاص النفس.. من امثلة ذلك : شاب يتطوع لاعطاء درس خاص لفتاة قد تكون فقيرة ،او غير فقيرة ، مدفوعا بحبه أو عطفه . وشاب ينشىء علاقة مع فتاة يشعر انها فى جو خانق موبوء بالخطية ، ويهـدف من وراء ذلك الى انقـاذها عن طريق تبصيرها . هذا ، وقد يكون الانسان صادقا فى مشـاعره من ناحية المحبـة أو الرحمة او الغيرة المقدسة . **وقد يبدأ بهذه الدوافع المقدسة ، لكن يحدث انحراف فى الطريق اما بسبب الضعف البشرى ، واما بسبب ابليس الذى وجد مادة للخطية يمكن استخدامها لاسقاط ذلك الانسان** . على اى الحالات ، علينا أن نفعل الخير ، ولكن لنحترس لئـلا يكون ذلك على حسـاب حياتنا الروحية . بل لنهرب من شبه الشر ، وكل مكامن ابليس .

٦ ــ اعلم يا أخانا أنك لست الوحيد الذى تجاهد فى ميدان الشـهوة ، وتسير فى طريق الفضـيلة . يوجد لك زملاء كثيرون ، يصارعون ابليس ، ويقاومون حتى الدم مجاهدين ضد الخطية ، وقد جعلوا شعارهم « ولكننا فى هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذى أحبنا » (رو ٨ : ٣٧) .

٧ ــ أعدد ذاتك من الآن ، وقدس أفكارك وأعضاءك حتى تستحق أن تلبس الثياب البيض ، وتضرب بقيثارة الروح ، وترنم الترنيمة الجديدة امام عرش النعمة ، فوق جبل صهيون السمائى ، مع المائة والاربعة والاربعين الفا البتوليين . تلك الترنيمة التى قال عنها الرائى ، انه لم يستطع احد أن يتعلمها الا « الذين لم يتنجسوا مع النساء لانهم أبكار . هؤلاء الذين يتبعون الخروف حيثما ذهب » (رؤ ١٤ : ١ ــ ٤) .

صلوات

ايها الرب الهنا العظيم القدوس ، الذى خلقت الانسان على غير فساد وجعلته على صورتك ومثالك ، ليكون هيكلا مقدسا لك . هب لى نعمة بها اتنقى واتطهر لاكون مسكنا لك . انزع منى كل ما لا يرضى صلاحك ، ولاش وقدس وطهر ونق كل ما فى ياربى ، وانزع من قلبى كل الادناس ، طهر كل حواسى ، واحفظ كل اعضائى . حصنى ضد مغريات العالم . انت الذى خلقتنى ، وانت وحدك الذى تعلم ضعف طبيعتى . وانت ايضا الذى تعرف الشرور الكثيرة المحيطة بى فى العالم ، والعثرات التى تعترض طريق حياتى . اهلنى بنعمتك لحياة ملؤها الطهارة والبر ، الجم كل شهواتى ، واعط هدوءا لجسدى . ايها الرب الهى الذى انتهرت الريح فصار هدوء عظيم ، الان يارب انتهر رياح الشهوات التى تؤذى سفينة حياتى . التجأت اليك لما فشلت فى السيطرة على سفينتى فى بحر العالم المضطرب بعواصف التجارب ، ورياح الشهوات العنيفة . التجأت اليك لاستريح تحت ظلال كنفك يا الهى ، واسكن فى سترك ايها العلى . سامحنى فى كل معاصى وآثامى . لا تعاملنى حسب كثرة ذنوبى وجهالات صباى ، بل انسها ولا تسلمنى الى ايدى اعدائى . احرس حياتى طاهرة ، وليكن ذلك بنعمتك لا بقوتى . استجبنى يا الهى بشفاعة جميع مصاف قديسيك الاطهار . ولك المجد الى الأبد آمين .



الغضب

« ولو اقام الغضوب أمواتا ، فما هو مقبول عند الله » .

(مار اسحق)

+ نوعان من الغضب
+ الغضب المقــدس
+ الغضب الخاطىء من جهة سببه
+ الغضب الخاطىء من جهة طريقته ونتائجه
+ وجوب الابطاء فى الغضب
+ معاملة الغضوبين
+ بعض نصائح لمن يغضبون

١ نوعان من الغضب

ليس كل غضب خطية . فهناك نوعان من الغضب ، أحدهما لازم ومقدس والآخر باطل وشرير . ويمكن التفريق بينهما بمعرفة سبب الغضب وطريقته وتطوراته . ولذلك لم يقل السيد المسيح « كل من يغضب على أخيه يكون مستوجب الحكم » وانما « كل من يغضب على اخيه **باطلا** يكون مستوجب الحكم » .

هذا الغضب الباطل يكون الدافع اليه سببا شخصيا وليس سببا الهيا. كما قد تصحبه أخطاء منها عدم ضبط الاعصاب ، والاهانة والتجريح ، والسب واللعن ، وقد يمتد الى العراك والضرب ، والى القتل أحيانا . من هذه الاخطاء وأمثالها حذر بولس الرسول بقوله « اغضبوا ولا تخطئوا » (أف ٤ : ٢٦) ، **ومن اجلها** أيضا قال يعقوب الرسول ان « غضب الانسان لا يصنع بر الله » **(يع ١ : ٢٠)** .

هذا الغضب الشرير هو الذى قال عنه سليمان الحكيم « الحجر ثقيل والرمل ثقيل ، وغضب الجاهل أثقل منهما » (أم ٢٧ : ٣) معتبرا الغضب نوعا من الجهل أى عدم الحكمة . ولذلك قال أيضا « لا تسرع بروحك الى الغضب ، لان الغضب يستقر فى حضن الجهال » (جا ٧ : ٩) . وقال كذلك « **تعقل الانسان** يبطىء غضبه » (أم ١٩ : ١١) .

٢ الغضب المقدس

أما الغضب المقدس فيكون الدافع اليه غيرة طاهرة على اسم الله ومقادسه ووصاياه ، ورغبة صادقة فى الدفاع عن الحق فى غير ما غرض شخصى . ويعتبر عدم الغضب فى أمثال هذه الحالات تقصيرا فى واجب مقدس يدان عليه الانسان لعدم شهادته للحق ، أو لاستهانته بأمور لا يصح السكوت عليها .

وليس أدل على لزوم الغضب المقدس من أن **موسى** الذى لم يكن يوجد له مثيل فى حلمه ووداعته ، الذى قال عنه الوحى الالهى « واما الرجل موسى فكان حليما جدا أكثر من جميع الناس الذين على وجه الارض » (عدد ١٢ : ٣) ، موسى هذا قال عنه الكتاب أيضا انه **لما** ابصر العجل الذهبى الذى صنعه بنو اسرائيل وسجدوا له « **حمى غضب موسى** ، وطرح اللوحين من يديه وكسرهما فى أسفل الجبل . ثم أخذ العجل الذى صنعوه وأحرقه بالنار وطحنه حتى صار

ناعما وذراه على وجه الماء وسقى بنى اسرائيل » (خر ٣٢ : ١٩ ، ٢٠) . ووبخ هرون أخاه الاكبر حتى تذلل هرون قائلا « لا يحم غضب سيدى . أنت تعرف الشعب انه فى شر . . . » (خر ٣٢ : ٢٢) .

واليهو بن برخئيل ، الرجل الهادىء الذى جلس فى أدب صامتا طول مدة حديث أيوب وأصحابه الثلاثة ، مبررا ذلك بقوله لهم « أنا صغير الايام وانتم شيوخ ، لذلك خفت وخشيت أن أبدى لكم رأيى . قلت الايام تتكلم وكثرة السنين تظهر حكمة » (أى ٣٢ : ٦ ، ٧) . اليهو هذا — « لما كف الرجال الثلاثة عن مجاوبة أيوب لكونه بارا فى عينى نفسه » — يقول عنه الكتاب أخيرا «فحمى غضب اليهو بن برخئيل .. على أيوب حمى غضبه ، لانه حسب نفسه أبر من الله . وعلى أصحابه الثلاثة حمى غضبه لانهم لم يجدوا جوابا واستذنبوا أيوب » (أى ٣٢ : ١ — ٣) . وكان غضب اليهو مقدسا بدليل أنه هو الوحيد بين أصحاب أيوب الذى لم يوجه له الله لوما (أى ٤٢ :٧ ، ٩)، وكان معتبرا فى حديثه ممثلا لكلام الله . . .

ونحميا ، لما وجد اليهود — أثناء بناء السور — يقرضون اخوتهم بالربا ويستذلونهم ، ولما سمع صراخ الشعب بأذنيه ، يقول « **فغضبت جدا** حين سمعت صراخهم وهذا الكلام » . وهكذا وبخ العظماء والولاة على الربا واضطرهم أن يكفوا عنه ويرحموا الشعب (نح ٥ : ٦ ، ٧ ، ١٠) .

وبولس الرسول الذى دعانا كثيرا الى السلوك بوداعة (أف ٤ : ٢) ، لما كان سائرا فى أثينا يقول عنه الكتاب انه « **احتدت روحه فيه** اذ رأى المدينة مملوءة أصناما » (أع ١٧ : ١٦) . وكلم الناس حتى استهزأ به البعض قائلين « ترى ماذا يريد هذا المهذار أن يقول ! » .

ولماذا نضرب أمثلة من الناس **والسيد المسيح نفسه غضب على اليهود مرارا** . ومن أمثلة ذلك انهم لما راقبوه ليروا هل يشفى صاحب اليد اليابسة فى يوم السبت ، يقول الكتاب « فنظر حوله اليهم بغضب حزينا على غلاظة قلوبهم » (مر ٣ : ٥) . ولما دخل الهيكل ووجد فيه الباعة « قلب موائد الصيارفة وكراسى باعة الحمام ولم يدع أحدا يجتاز الهيكل بمتاع » (مر ١١ : ١٥ ، ١٦) . ووبخهم بقوله « مكتوب بيتى بيت الصلاة يدعى وأنتم جعلتموه مغارة لصوص » .

كل هذه أنواع وصور من الغضب المقدس الخالى من الغرض الشخصى ، وأمثالها فى الكتاب المقدس كثيرة .

٣ الغضب الخاطئ
من جهة سببه

* **قد يكون الدافع الى الغضب هو فى حد ذاته خطية** ، وحوادث الكتاب المقدس تثبت ذلك ، وتعطينا امثلة لهذا النوع من الغضب الشرير .

* **قد يغضب البعض عن حسد** . ومثال ذلك غضب اليهود على السيد المسيح عندما سمعوا الاطفال يهتفون له فى الهيكل . اذ يقول الكتاب « **فلما** راى رؤساء الكهنة والكتبة العجائب التى صنع والاولاد يصرخون له فى الهيكل ويقولون أوصنا لابن داود ، غضبوا وقالوا له أتسمع ما يقول » (متى ٢١:١٥). ولم يكن غضبهم طبعا عن غيرة مقدسة لسماع صوت صراخ الاطفال فى الهيكل ، لانهم فى نفس الوقت تغاضوا عن ضجيج الباعة فى الهيكل ، وتركوا الناس يشترون ويبيعون فيه ، كما تركوا فيه موائد الصيارفة واقفاص الحمام دون أن تتحرك غيرتهم على كرامة بيت الله ، وانما كان الامر مجرد حسد .

* وقد يكون من أمثلة هذه الغيرة أو الحسد ، ما فعله الابن الاكبر (فى مثل الابن الضال) من انه « غضب ولم يرد أن يدخل » لما راى وسمع الاحتفاء بمجىء أخيه الضال . ويظهر الحسد فى قوله لابيه « ... وجديا لم تعطنى قط لافرح مع أصدقائى . ولكن لما جاء ابنك هذا الذى اكل معيشتك مع الزوانى ذبحت له العجل المسمن » (لو ١٥ : ٢٥ ــ ٣٠) .

* **وقد تكون المنافسة هى الدافع الى الغضب** فى حالة نجاح المنافس الآخر ، ومن امثلة ذلك غضب عيسو على يعقوب أخيه الذى تعقبه مرتين واخذ منه البكورية .

* **وقد يكون سبب الغضب هو خوف على ضياع ربح مادى**، حتى لو كان سبب ضياعه هو منفعة روحية . ومن أمثلته غضب ديمتريوس الصائغ وسائر الصناع على بولس الرسول خوفا من ان تؤدى محاربته لعبادة الاصنام الى ضياع رزقهم من تلك الصناعة . فانهم « لما سمعوا **امتلأوا غضبا** ، وطفقوا يصرخون قائلين عظيمة هى ارطاميس الافسسيين » (أع ١٩ : ٢١). ولم تكن تدفعهم غيرة دينية على عبادتهم الوثنية ، وانما قول ديمتريوس لهم « أيها الرجال ، انتم تعلمون ان سعتنا هى من هذه الصناعة ... » .

* **وقد يغضب أحدهم على آخر لأنه لم ينفذ له رغبة شريرة** . ومثال ذلك غضب بالاق على بلعام لانه لم يتنبأ له بالسوء على بنى اسرائيل ولم يشأ ان يلعنهم له . وفى ذلك يقول الكتاب « **فاشتعل** غضب بالاق على بلعام وصفق بيديه . وقال بالاق لبلعام : لتشتم اعدائى دعوتك ، وهو ذا انت قد باركتهم الآن ثلاث دفعات ... » (عدد ٢٤ : ١٠) .

*** وقد يغضب البعض بسبب عدم احتماله ان يبكته آخر على خطاياه ،** مثل غضب اليهود على السيد المسيح عندما ذكرهم بأشخاص امميين فاقوهم فى الصلة بالله . فلما قال لهم ان « أرامل كثيرات كن فى اسرائيل فى أيام ايليا .. ولم يرسل ايليا الى واحدة منهن الا الى امراة ارملة الى صرفة صيداء .وبرص كثيرون كانوا فى اسرائيل فى زمان اليشع النبى ولم يطهر واحد منهم الا نعمان السريانى » ، « **امتلأ غضبا** جميع الذين فى المجمع حين سمعوا هـذا » (لو ٤ : ٢٥ — ٢٨) .

٤ الغضب الخاطئ من جهة طريقته ونتائجه

قد يغضب انسان فيفقد أدبه ، أو يفقد وداعته ، أو يفقد أعصابه ... وقد يغضب انسان فتتحرك يده أو ينساب لسـانه فى غير ما ضابط . قد يغضب انسان فيروعك منظره ، عينان تقدحان شررا ، حاجبان معقودان ، شفتان مزمومتان أو صوت متهدج عال . وقد تنظر اليه فتجـده ينتفض أو يرتعش وقد غلى الدم فى عروقه . ومثل هذا اللون من الغضب كثيرا ما تنتج عنه أمراض جسدية متعددة ..

كل هذه مظاهر لغضب غير سليم فقـد فيه الانسـان السيطرة على أعصابه . واما فى الداخل فقد يكون ما هو اشر من هذا : قساوة ، مرارة ، غيظ ، حقد ، رغبة فى الانتقام ، كراهية ، شر ... وقد يطفح بعض هـذا على اللسان فتخرج منه ادانة للآخرين وشتيمة وتشهير ، مع تبرير للذات .. وقد يتطور الى العراك والى القتل أو الى الرغبة فى ذلك ، أو ينتهى الغضب بخصومة أو عداوة أو قطيعة ، أو يؤدى الى عقدة نفسية تتركز فى اعمـاق الانسان بحيث لا يكون مستعدا فى المستقبل للتفاهم مع الشخص الـذى كان السبب فى غضبه . وقد يكون من مظاهر هذه العقدة سوء الظن فى تصرفات هذا الشخص جميعها حتى البرىء النافع ، وعدم احتمال النفس لسماع مديح عنه فى اى امر مهما كان فى موضعه ... !

هذه كلها دلائل على ان هذا الغضب « لم يصنع بر الله » تعارضه مع فضائل أساسية . ولهذا نصحنا بولس الرسول بقوله « ليرفع بينكم كـل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خُبث . وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين » (أف ٤ : ٣١ ، ٣٢) . واعتبر ان اللطف والوداعة وطول الأناة والسلام من ثمار الروح القدس (غل ٥ : ٢٢ ، ٢٣). ودعانا الى هذه الفضائل بقوله « فالبسوا كمختارى الله القديسين المحبوبين

احشاء رأفات ولطفا وتواضعا ووداعة وطول اناة ، محتملين بعضكم بعضا ومسامحين بعضكم بعضا » (كو ٣ : ١٢ ، ١٣) .

ومن أمثلة الغضب الشرير ما فعله اليهــود مع الرب لما بكتهم على خطاياهم ، اذ يقول الكتاب « فامتلأ غضبا جميع الذين فى المجمع حين سمعوا هذا . فقاموا واخرجوه خارج المدينة وجاءوا به الى حافة الجبل الذى كانت مدينتهم مبنية عليه حتى يطرحوه الى اسـفل » (لو ٤ : ٢٨ ، ٢٩) . ومن امثلته ما فعله شمعون ولاوى اللذين قال عنهما ابوهما يعقوب « فى مجلسهما لا تدخل نفسى .. لانهما فى غضبهما قتلا انسانا » . ولذلك لعن غضبهما بقوله « ملعون غضبهما فانه شديد وسخطهما فانه قاس » (تك ٤٩ : ٦ ، ٧) . وهذه القسوة فى الغضب هى التى عصفت بعيســو حتى عزم على قتل اخيه (تك ٢٧ : ٤٣) .

٥ وجوب الابطاء فى الغضب

كثيرا ما يكون الغضب وليد التسرع والاندفاع . بينما لو تروى الانسان وفكر جيدا قبل أن يثور ثورته ، لاستطاع ان يصرف الامر بحكمة او يوجد له تعليلا ، او على الاقل يهدىء نفسه ويضبط اعصابه ويغضب فى هدوء دون ان يخطىء .

ولذلك نصحنا يعقوب الرسول بقوله « ليكن كل انسان مبطئا فى التكلم **مبطئا فى الغضب** » (يع ١ : ١٩) . وقال سليمان الحكيم « تعقل الانسان ببطىء غضبه » (أم ١٩ : ١١) . وقال ايضا « بطىء الغضب كثير الفهم ، وقصير الروح معلى الحمق » (أم ١٤ : ٢٩) . والله تبارك اسمه وصف هو ايضا بأنه بطىء الغضب (خر ٣٤ : ٦ ويوئيل ٢ : ١٣) .

لذلك أهرب من غضبك . وفكر كثيرا قبل ان تغضب . ضع نفسك فى موقف المغضوب عليه محاولا أن تعرف بما يجيب وبماذا يعتذر ...

٦ معاملة الغضوبين

قال سليمان الحكيم « لا تستصحب غضوبا ، ومع رجل ساخط لا تجىء» (أم ٢٢ : ٣٤) . وفسر ذلك فى موضع آخر بقوله « الرجل الغضوب يهيج الخصام ، والرجل السخوط كثير المعاصى » (أم ٢٩ : ٢٢) لذلك لا تعرض نفسك لتجربة لا تحتملها . **أبعد** عن **مصاحبة الغضوبين وعن الاختــلاط بهم لئلا تفقد سـلامك الداخلى** ، أو **لئـلا تفقد سـلامك معهم** . وان القت بك الظروف الى شخص غضوب ، فحاول ان تنفلت منه بسرعة ، أو تغير موضوع

الحديث الذى سبب غضبه . ان تحدثت مع انسان فى موضوع ما وثار ، فلا **تكمل معه هذا الموضوع ولا تحاول ان تخرج فيه بنتيجة . اعرف أن محدثك** غير مستعد له فى ذلك الحين ، فاتركه الى فرصة اخرى يكون هادئا فيها واكثر استعدادا .

لا **تقف فى وجه الغضوب عند ثورة غضبه** . وانما اذكر حكمة رفقة التى عندما رأت غضب عيسو على اخيه يعقوب قالت ليعقوب « اهرب الى اخى لابان الى حاران . واقم عنده أياما قليلة حتى يرتد سخط أخيك عنك وينسى ما صنعت به » (تك ٢٧ : ٤٥) . واذكر قول الوحى الالهى فى سفر اشعياء « هلم يا شعبى ادخل الى مخادعك واغلق أبوابك خلفك . **اختبىء لحيظة حتى يعبر الغضب** » (اش ٢٦ : ٢٠) . **اما اذا لم تستطع الهروب فافعل الآتى :**

※ **فكر فى أن هذا الشخص الثائر قد تكون له ظروف داخلية متعبة من نواح صحيه أو اجتماعية أو مالية أو علمية** ... وان هذه الظروف ضغطت عليه واوجدت ضيقا فى نفسيته . **ومن واجبك الا تزيد أحماله ثقلا** ، وانما عليك أن تحتمله وتعزيه وتخفف عنه . ربما يكون هذا الشخص فى حاجة الى علاج والى خدمة روحية منك . وربما يكون الله هو الذى دفعه الى طريقك وكشف لك غضبه ، لتهتم به بطول روحك وسعة صدرك ووفرة محبتك .

※ **تذكر أن هذا الغاضب هو اخ لك . لا تحسبه عدوا** ، وانما احسبه فريسة لعدو مشترك لكليكما .

※ **فكر فى نفسك وراجعها . ربما تكون أنت هو المخطىء وقد أثرته باقوالك أو بتصرفاتك أو بماض لك معه لم يسترح له** . فان وجدت شيئا من هذا — وقد تجد — حينئذ توجه باللوم الى نفسك ، واعتذر له وطيب خاطره .

※ **تذكر قول القديسين ان « النار لا تطفئها النار ، وانما يطفئها الماء . وكذلك الغضب لا يطفئه الغضب وانما المحبة وطول الروح »** . واذكر قول سليمان الحكيم « الجواب اللين يصرف الغضب ... » (أم ١٥ : ١) وقوله « اللسان اللين يكسر العظم » (أم ٢٥ : ١٥) . **ولا تنتقم مطلقا لنفسك ، فقد** قال بولس الرسول « لا تنتقموا لانفسكم ايها الاحباء ... بل اعطوا مكانا للغضب » (رو ١٢ : ١٩) . تكلم برفق وهدوء وطيبة قلب مع الغضوبين ، وليكن وجهك باشا ليس فيه اثر للغيظ . بل ان سليمان الحكيم يرتفع بنا درجة اعلى فيقول « الهدية فى الخفاء تفثأ الغضب » (أم ٢١ : ١٤) .

※ **لا تحسب للغضوب تصرفاته اثناء غضبه او ما يتفوه به وقتذاك من الفاظ** ، ولاتدع شيئا من ذلك يترك أثرا فى نفسك ، فانه فى حالة غير طبيعية . تأكد أنه سيندم — من تلقاء ذاته — على تصرفاته عندما يهدأ .. وفى حديثك معه أثناء غضبه تجاهل أخطاءه ، كأنها لم تصدر اطلاقا ...

❼ بعض نصائح لمن يغضبون

❋ **ليس مصدر الغضب دائماً هو افعال الآخرين الخاطئة واثاراتهم ، بل نقطة ضعف فينا** فقد لا تكون افعال الآخرين أو تصرفاتهم تدعو الى الغضب ومع ذلك نغضب . ان نقطة المداد (الحبر) تلون الماء فى فنجان صغير ، لكنها لا تفعل نحو ذلك فى مسطح كبير من الماء . وهكذا التصرف الذى يثير شخصا غضوبا ، قد لا يسبب اثارة أو انفعالا لانسان وديع . فحينما تغضب يا اخانا لا تلتمس العذر لذاتك ، وتأتى باللائمة على الآخرين ، بل لم نفسك وانبها ، وجاهد ضد خطية الغضب ...

فقد ذكر عن اب راهب كان ساكنا فى دير ، مداوما على الصمت ، لكنه كان يغضب فى بعض الاحيان اثناء صلاته ببعض الاخوة . فقال فى نفسه « امضى واسكن وحدى فى قلاية ، وحيث انه لن يكون هناك احد ساكنا معى فسوف أهدأ ويخف عنى وجع الغضب » . فخرج وسكن وحده فى مغارة. وفى احد الايام ملأ (القلة) ماء ووضعها على الارض ، ولوقتها تدحرجت وانسكب ما فيها . فأخذها وملأها مرة ثانية ووضعها، فانسكبت كذلك ،وهكذا مرة ثالثة . فغضب وامسكها وضربها على الارض فتحطمت . فلما هدأ رجع الى ذاته وعلم ان الشياطين قد سخروا منه . فقال لنفسه « هو ذا قد انغلبت وانا فى الوحدة كذلك . فلأذهب الى — الدير لانه فى كل موضع يحتاج الانسان الى جهاد وصبر ومعونة من الله » .

■ **هناك نصيحة وقائية نذكرها** اولا وهى : تعود اللطف وطول الاناة والوداعة والهدوء والاحتمال والمحبة ، ودرب نفسك كثيرا لاكتساب هذه الفضائل التى تبعد الغضب . ردد كثيرا الصلاة التى علمتنا الكنيسة تلاوتها كل صباح وهى قول بولس الرسول « اطلب اليكم انا الاسير فى الرب ان تسلكوا كما يحق للدعوة التى دعيتم اليها بكل تواضع القلب والوداعة وطول الأناة، محتملين بعضكم بعضا بالمحبة، مسرعين الىحفظ وحدانيةالروح برباط الصلح الكامل .. » (أف ٤ : ١ — ٤) . وبالاخص رددها فى فكرك فىالاوقات التى تتعرض فيها لمواقف الغضب .

أدرس الاسباب التى تثير غضبك ، وحاول أن تعالجها ، أو أن تبعد عنها وتتجنبها . وكذلك اعرف مع من الناس تكون اكثر استعدادا للغضب ، وحاول أن تصفى قلبك من جهة هؤلاء وتصلح علاقتك بهم ، أو على الاقل كن اكثر حذرا فى ملاقاتهم ومعاملتهم متجنبا ما يثيرك أو يثيرهم .

■ **ان كان سبب غضبك هو ارهاق أعصابك أو تعبك او اى سبب جسدى آخر ، فاعمل على معالجة نفسك** ، أو حاول عدم تعريض نفسك لمثيرات فى أوقات تعبك وارهاقك وضيقك ، والا فما ذنب الآخرين والسبب هو فيك من داخل ؟!

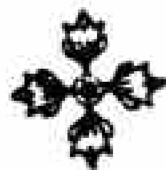
■ **لا تفرض للناس مثلا عليا ربما تكون أعلى من مستوياتهم وتعاملهم بحسبها ، فان أخطأوا غضبت وثرت** ، ولا تعمل على أن تسير كل الامور حسب هواك وتفكيرك ووفق مبادئك الخاصة . فالناس يختلفون فى نفسياتهم وعقلياتهم وروحياتهم ونظرتهم للامور . لذلك لا تحزن اذا خالفك احد فى الرأى وتحمس لنقطة تراها أنت خاطئة ، او اذا تصرف تصرفا لا يعجبك . ليس الجميع يا اخى صورة منك ، ولن يمكنك أن تجعلهم كذلك . وان تصورت ذلك ممكنا ، فهو لن يكون ممكنا بغضبك وثورتك .

■ وان كانت أخطاء الناس هى سبب غضبك ، فاحذر من أن تقيم نفسك رقيبا على أعمال الناس ، **ودرب نفسك على عدم التدخل فى ما لا يعنيك** لانك لو تعقبت أخطاء كل من يصادفك من الناس وصببت جام غضبك عليها ، لفقدت أعصابك وسلامك قبل ان تصلح احدا ، ولوجدت فى كل ناحية ما يؤذيك وما يثيرك . وانما اهتم بما يدخل فى نطاقك وحدك وما تكون أنت المسئول عنه أمام الله والناس ، وهذا ايضا أصلحه « بوداعة الحكمة » كما يقول الرسول (يع ٣ : ١٣) وذلك لان « الحكمة التى من فوق هى أولا طاهرة ثم مسالمة مترفقة مذعنة مملوءة رحمة . . . » (يع ٣ : ١٧) .

■ **ان غضبت فلا تترك غضبك يستمر طويلا . وانما حاول ان تصرفه وتهدىء نفسك بسرعة** . تذكر قول الرسول « لا تغرب الشمس على غيظكم » (أف ٤ : ٢٦) .

■ **أرصد أو تذكر أخطاءك التى تقع فيها أثناء غضبك ، ودرب نفسك على تركها** . اشكر الله على أن هذا الغضب قد كشف لك نقائص مختلفة داخلك ، وابدأ بمعالجتها ، مستفيدا من كل مرة تحتد فيها وتغضب .

■ **اعترف لله فى كل صلاة انك غضوب، واساله ان يرفع عنك هذا المرض ويعطيك روح وداعة** . اطلب هذا بلجاجة ، وتأكد انك ستناله ، لان الله نفسه يريده لك .



أدب الحديث
« والصمت »

« بكلامك تتبرر ، وبكلامك تدان » (متى ١٢ : ٣٧)

- الكلام الجيد والردىء
- بعض ارشادات وآداب للحديث
- بعض آداب المناقشة
- الصمت

اللسان وخطورته

موهبة النطق :

عرف الفلاسفة الاقدمون الانسان بأنه « حيوان ناطق » ، وذلك لأن النطق هو من أهم الميزات التى تميز الانسان « تاج الخليقة » . وعلى هذا . فاننا ننظر الى النطق على انه موهبة عظيمة خص الله الانسان بها ، كقول القديس غريغوريوس الثيؤلوغوس فى قداسه التأملى العجيب **« أعطيتنى موهبة النطق »** .

حقا ما أسمى هذه الموهبة التى وهبنا الله اياها ! فهى وسيلة التفاهم والتعاون بين البشر . وهى وسيلة الصلاة والترتيل والتسبيح . هى وسيلة التعليم والوعظ والارشاد ، وهى وسيلة التقويم والتهذيب . هى وسيلة تعزية المتألمين والمتضايقين ، وهى وسيلة الدفاع عن الحق (١ بط ٣ : ١٥) ، والمحاماة عن المساكين والمظلومين (أم ٣١ : ٨ ، ٩) . هى وسيلة التسلية والعزاء بين الأحباء ، بل هى وسيلة الربط وتمكين الحب . ورسالتها تتعدى هذه الحياة الدنيا ، الى الحياة العتيدة ، حينما نشارك غير المرئيين تسبيحهم، وتختلط أصواتنا بأصواتهم نبارك الجالس على العرش الحى الى أبد الآبدين .

العضو الصغير :

واللسان هو عضو الجسم الصغير ، الذى خلقه الله ليؤدى وظيفة حيوية ، ويتعاون مع باقى الاعضاء على النشاط وأداء وظائف الحياة . وله وظيفتان : تذوق الطعام ، والتعاون مع الشفتين وبقية أعضاء الصوت على التعبير الكلامى . ونحن نتكلم عن خطايا اللسان نقصد الكلام الذى يصدر من الانسان ، ويعتبر خطية .

وأخطاء اللسان ليست خاصة به ،بل هى اخطاء عقله وطبيعته الداخلية.
وما اللسان الا الآلة التى يوقع عليها الانسان أفكاره ومشاعره ، مثلما يوقع الموسيقى أفكاره على آلته . اللسان اذن آلة توقيع أو تعبير . ولكنها أهم بكثير من اليد والوجه اللذين يستعملان كذلك للتعبير عما لدى الانسان من أفكار .

وتنسب أخطاء اللسان اليه من قبيل نسبة الشىء الى فاعله ، وان كانت

فى الواقع اخطاء العقل أو القلب . فلو كان المرء طاهرا ، نطق لسانه بكلمات طاهرة ، وحين يكون القلب فاسدا ينطق اللسان بالفساد .

العضو الخطير :

(١) سلاح ذو حدين :

اللسان عضو صغير ، لكنه نار تحرق!! انه سلاح ذو حدين . فكما رأيناه وسيلة مقدسة نافعة ، فهو يمكن ان يكون ايضا وسيلة لارتكاب خطايا ورذائل شنيعة ، بسببها يأتى غضب الله على ابناء المعصية . قال القديس يوحنا الدرجى « سكوت المسيح تعجب منه بيلاطس ، **وكلمة قالها بطرس بكى لاجلها بكاء مرا** » .

وتبدو خطورة هذا العضو المختفى فى أفواهنا ، اذا عرفنا انه سلاح ذو حدين ، يستخدمه الناس فى الخير والشر ، « به نبارك الله الآب ، وبه نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله . **من الفم الواحد تخرج بركة ولعنة** » (يع ٣ : ٩ ، ١٠) . وقد أفاض الحكماء فى ذكر هذه الحقيقة ، محذرين البشر منها . قال سليمان الحكيم « **الموت والحياة فى يد اللسان** » (ام ١٨ : ٧١) . وقال ايضا « هدوء اللسان شجرة حياة ، واعوجاجه سحق الروح » (ا ١٥ : ٤) . وقال الحكيم يشوع بن سيراخ « الشرف والهوان كلاهما فى التكلم ، ولسان الانسان سقوط له » (سى ٥ : ١٣) . وقال ايضا « **ان نفخت فى الشرارة تضرم ، وان بصقت عليها تطفأ . وكلاهما يخرجان من فمك !** » (سى ٢٨ : ١٢) .

الم تكن الكلمات القليلة التى صلى بها **العشار الخاطىء** سببا فى قبوله ورجوعه الى بيته مبررا ، بعكس الفريسى الذى بكلماته التى انطوت على الكبرياء رذل ورفض (لو ١٨ : ١٠ — ١٤) . والم تكن كلمات **العبد الشرير** التى قالها لسيده « كنت أخاف منك اذ انت انسان صارم تأخذ ما لم تضع وتحصد ما لم تزرع » ، سببا فى ادانته ، فكان جواب سيده « من فمك أدينك أيها العبد الشرير » (لو ١٩ : ٢١ ، ٢٢) ؟ والم تكن كلمات **المرأة الكنعانية** الوثنية سببا فى تحنن السيد الرب وشفاء ابنتها ، حتى بعد الكلمات التى فاه بها أولا (مت ١٥ : ٢٢ — ٢٨) ؟ واخيرا الم تكن كلمات قليلة قالها **اللص اليمين** وهو معلق على الصليب سببا فى خلاصه الابدى بعكس زميله الذى كان مصلوبا معه وكان يجدف ؟ !

وفى تاريخ بنى اسرائيل ، نقرأ ان رجال جلعاد حاربوا رجال افرايم وهزموهم وسدوا عليهم مخاوض الاردن . فكان اذا اراد أحد العبور ، يسأله رجال جلعاد ، هل هو افرايمى أم لا . فان أجاب بالنفى ، كانوا يطلبون اليه

ان ينطق كلمة « شبولت » فان نطقها « سبولت » ، كانوا يكتشفون انه افرايمى ، فيذبحونه على مخاوض الاردن . وهكذا سقط اثنان واربعون الفا (قض ١٢ : ٤ — ٦) . فاذا كان حرف واحد سببا فى هلاك ذلك العدد الضخم، أفلا يجدر بنا أن نضبط السنتنا ، ونتحفظ على أفواهنا ؟ **ان كلمة واحدة يقولها الانسان ، ربما كانت علة نكبته وشقائه وموته . كم من مرة اجتمع اليهود على السيد المسيح « ليصطادوه بكلمة »** (مت ٢٢ : ١٥ ، مر ١٢ : ١٣) ! ونحن ايضا كثيرا ما تجتمع علينا الشياطين ليصطادونا من ألسنتنا وكلماتنا ؛ فعلينا أن نضبط شفاهنا ونتحفظ عليها .

(٢) منذ القديم هو خطر :

وحينما نستعرض حياة الانسان منذ خلقه ، نجده سقط من لسانه ، وأساء استخدامه . فالحية كلمت حواء واغوتها ، وهذه بدورها أغوت رجلها (تك ٣ : ١ — ٦) . وحينما كلم الرب آدم فى الجنة عن مخالفته ، كان رده ملتويا للتخلص من وزره . وقايين كذب على الرب بعد أن قتل أخاه هابيل لاخفاء جريمته (تك ٤ : ٩) .

كان البشر حتى انتهاء الطوفان يتكلمون لغة واحدة ، لكنهم فى اصرارهم على الشر اتفقوا على بناء برج عال « رأسه بالسماء » حتى لا يفنيهم طوفان آخر . فكانت النتيجة أن الرب بلبل لسانهم الواحد ، فصاروا يتكلمون لهجات مختلفة (تك ١١ : ١ — ٩) . وهكذا نرى ان **اخطارا كثيرة تأتينا عن طريق أخطاء اللسان ، وليس أدل على ذلك من قول الرب نفسه « لانك بكلامك تتبرر وبكلامك تدان »** (مت ١٢ : ٣٧) .

٣ — وصف يعقوب الرسول وآخرين لخطورته :

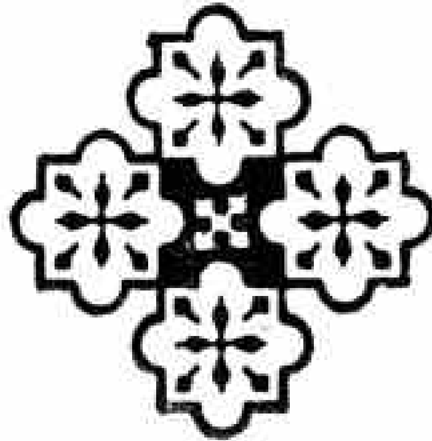
قد يستهين البعض بما يصدر عن اللسان من أخطاء . لكن لنستمع جيدا الى كلمات يعقوب الرسول وهو يصف اللسان « هكذا اللسان أيضا هو عضو صغير ويفتخر متعظما . هوذا نار قليلة أى وقود تحرق . **فاللسان نار . عالم الاثم هكذا جعل فى أعضائنا اللسان الذى يدنس الجسم كله ، ويضرم دائرة الكون ويضرم من جهنم** ، لان كل طبع للوحوش والطيور والزحافات والبحريات يذلل ، وقد تذلل للطبع البشرى . **وأما اللسان فلا يستطيع أحد من الناس أن يذلله . هو شر لا يضبط مملوء سما مميتا »** (يع ٣ : ٥ — ٨) . بل أكثر من هذا أن الرسول يبين بطلان عبادتنا بدون ضبط اللسان فيقول « ان كان أحد فيكم يظن أنه دين ، وهو ليس يلجم لسانه بل يخدع قلبه ، فديانة هذا باطلة » (يع ١ : ٢٦) . **ثم يتوج هذا الرسول أقواله السابقة بقول يبين فيه أن ضبط اللسان مقياس للكمال فى حياة الانسان** « فى أشياء كثيرة نعثر جميعنا . **ان كان أحد لا يعثر فى الكلام ، فذاك رجل كامل قادر أن يلجم كل الجسد** » (يع ٣ : ٢) .

قال يشوع بن سيراخ « جرح السوط يخدش الجسد اما جرح اللسان يدق العظام . **كثيرون سقطوا من فم السيف ، ولكن ليس كالمقتولين باللسان**» (سى ٢٨ : ١٧ ، ١٨) . وقال أيضا « زلقة على البلاط خير من زلقة اللسان. هكذا سقوط الاشرار سريعا » (سى ٢٠ : ١٨) . وقال القديس يوحنا الدرجى فى نفس المعنى « أخير للانسان أن يسقط من مكان عال على الارض ، ولا يسقط من لسانه » . وقال أحد الشعراء :

احفظ لسانك أيها الانسان   لا يلدغنك انه ثعبان
كم فى المقابر من قتيل لسانه   كانت تهاب لقاءه الشجعان

٤ — كشفه لسرائر القلب :

وتأتى أهمية ذلك العضو الصغير وخطورته ، من ان ما يخرجه من عبارات وكلمات تصلح حكما على أمور داخلية فى حياة الانسان ، كصلاحه أو فساده ، حكمته او حماقته ، علمه او جهله ... ولا عجب فى ذلك فهو ترجمان صادق الى حد بعيد ، عن طوية الانسان وسريرته ، كما علمنا الرب « **من فضلة القلب يتكلم الفم** . الانسان الصالح من الكنز الصالح فى القلب يخرج الصالحات . والانسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٤ : ٣٥) . ان المعادن — نوعها وجودتها ونقاوتها — تعرف من صوت رنينها ان طرقنا عليها ، هكذا الكلام يدل على حقيقة نفوسنا . ان الكلمات هى ثمر الشفاه كما يدعوها الرسول (عب ١٣ : ١٥) . والشجرة تعرف من ثمارها « من ثمارهم تعرفونهم » (مت ٧ : ١٦) . هكذا تكشف كلماتنا عن شخصياتنا وخصالنا . وحينما انكر بطرس التلميذ صلته بيسوع معلمه ، فى دار قيافا ليلة آلام المخلص قالوا له وهو يحاول انكار هذه الصلة « حقا أنت أيضا منهم ، **فان لغتك تظهرك** » (مت ٢٦ : ٧٣) . قال القديس يوحنا الدرجى « اغلق باب المخدع على الجسد ، وباب الفم على اللسان ، وباب القلب دون الشهوات والافكار الكثيرة » .



الكلام الجيد والردئ

الاستخدام الصالح للسان :

الله الذى خلق الانسان على صورته كشبهه ، لم يخلق فيه اللسان للاستعمالات الشريرة ، وهو الذى « **راى كل ما عمله فاذا هو حسن جدا** ». لابد وأن يكون قد أوجد فيه عضو الكلام لاستخدامه فى كل ما هو صالح . وهو **لا شك يكون مصدر خير وبركة كبيرة لنا ، ان نحن استخدمناه استخداما** صالحا . يقول الحكيم « **فم الصديق ينبوع حياة** » (أم ١٠ : ١١) . ما اجمل هذا التعبير « **ينبوع حياة** » . لقد خلق الله اللسان فينا ليكون « **ينبوع حياة** » ، لكن ما هى هذه الحياة التى تكلم عنها الحكيم ، وقال انها تنبع من اللسان ؟ أليست هى الكلمات الصالحة التى تخرج منه ، والاستخدامات المقدسة له ؟ ألم يقل الرب يسوع « الكلام الذى أكلمكم به هو **روح وحياة** » (يو ٦ : ٦٣) ؟ وحينما تتكلم بكلمات الله التى هى « روح وحياة » **الا تكون** خارجة من الفم الذى هو « ينبوع حياة » ؟ وعلى عكس ذلك « فم الجهال ينبع حماقة » (أم ١٥ : ٢) . انه على أى حال « ينبوع » ، أما أن ينبع حياة او ينبع حماقة .

قلنا ان اللسان سيف ذو حدين ، وعلينا ان نحترس جيدا ونحن نستعمله لئلا يكون وسيلة لسقوطنا وهلاكنا . من اجل ذلك تحفظ القديسون على السنتهم وضبطوها بتداريب صارمة ، تدعو الى كثير من الدهشة والاعجاب ، متممين قول داود النبى « قلت أتحفظ لسبيلى من الخطأ بلسانى » (مز٣٩:١) . ونظروا الى اللسان نظرة ملؤها التقديس والاعتبار ، حتى أن داود النبى قال « يارب من يسكن فى مسكنك ، او من يحل فى جبل قدسك الا السالك بلا عيب الفاعل البر ، **المتكلم بالحق فى قلبه ، الذى لا يغش بلسانه** » (مز ١٥ : ١ـ٣) .

انه أمر يدعو الى كثير من الدهشة ، أن نرى انسانا يصلى ويبارك الله ويسبحه بفمه ، وبهذا الفم عينه يلعن الناس ويسبهم وينطق بكل ما هو قبيح بذىء ! والرسول يعقوب نفسه يتعجب من ذلك متسائلا « ألعل ينبوعا ينبع من نفس عين واحدة العذب والمر ! هل تقدر يا اخوتى تينة أن تصنع زيتونا أو كرمة تينا ؟ ولا كذلك ينبوع يصنع ماء مالحا وعذبا » (يع ٣ : ١١ ، ١٢) . ورب المجد نفسه يقول « اجعلوا الشجرة جيدة وثمرها جيدا ، أو اجعلوا الشجرة ردية وثمرها رديا . لان من الثمر تعرف الشجرة . يا أولاد الافاعى

كيف تقدرون أن تتكلموا بالصالحات وأنتم أشرار ؟! » (مت ١٢ : ٢٣ ، ٣٤). وفضلا عن ذلك ، فان الله **يؤيد** ذلك بما قاله المرتل « وللشرير قال الله ، مالك تحدث بفرائضي ، وتحمل عهدي على فمك » (مز ٥٠ : ١٦) .

ان المسيحى باعتباره نورا للعالم، وقدوة للآخرين، عليه ان يكون نموذجا للاستخدام الصالح للسان . قال القديس بولس لتلميذه تيموثاوس « **كن قدوة للمؤمنين فى الكلام** » (اتى٤:١٢)، وقال « ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحا بملح ، لتعلموا كيف يجب ان تجاوبوا كل واحد » (كو ٤:٦) . كما قال أيضا « لا تخرج كلمة رديئة من افواهكم ، بل كل ماكان صالحا للبنيان » (اف٤:٢٩).

ان نساخ اليهود الذين كانوا ينسخون الاسفار المقدسة، كانوا يخصصون تلما خاصا لاسم الجلالة « الله » ، لايكتبون به اية كلمة اخرى . افلا يليق بكل مؤمن يصلى بلسانه ، وبه يقرا الكتب المقدسة ، بل ويأكل جسد الرب ودمه أن يخصصه لله ؟! **ما احرانا جميعا أن نتشبه بمعلمنا الصالح الذى لما كان يتكلم ويسمعه الناس « كانوا يتعجبون من كلمات النعمة الخارجة من فمه »** لو ٤ : ٢٢) .

الكلام الجيد

الكلام الجيد هو الكلام الذى يأتى عن طريق الله . آمن القديسون بهذه الفكرة ، ولذا قال داود النبى « يارب افتح شفتى فيخبر فمى بتسبيحك » (مز ٥١ : ١٥) . كانوا لا يفتحون افواههم من تلقاء انفسهم ، وانما كانوا ينطقون عندما يحسون بيد الله تفتح شفاههم ليقولوا شيئا نافعا ، وبأنها قد وضعت كلاما فى افواههم (انظر ار ٢٣ : ٢٨ ، مز ٦٨ : ١١ ، يو ١٧ : ٨) .

لكن ما هو الكلام الجيـــد ؟

لا نقصد بالكلام الجيد ، الكلام عن الالهيات والروحيات عامة ، وان كان هذا النوع يأتى ولا شك — فى المرتبة الاولى بالنسبة للكلام الجيد . لكنـــه **يشمل أيضا كل انواع الكلام النافع المفيد ، الذى يبنى الروح أو الفكر او يؤدى رسالة فى حياتنا الجسدية .**

والكلام الجيد بصفة عامة يؤدى رسالة بنائية فى الحيـــاة . **فهو يكسب** سامعه فوائد كثيرة ، تزداد به معارفه ، وتقوى ملكاته الفكرية ، ويضيف الى حصيلته الفكرية جديدا كل يوم .

اما من الناحية الروحية ، فله رسالته السامية سواء فى حياتنا الخاصة او العامة . يقول الحكيم « الانسان يشبع خيرا من **ثمر فمه** » (أم ١٢ : ١٤) . ويقول الرسول « فلنقدم به فى كل حين لله **نبيحة التسبيح، أى ثمرة شفاه** معترفة باسمه » (عب ١٣ : ١٥) . ان للفم ثمارا طيبة نجنيها فى حينها ، وهى ليست سوى ثمار الكلام الجيد .

١ ــ **من جهة علاقتنا بالله ، نعبر بالكلام عن مشاعر حبنا القلبى له :** نسبحه ونحمده ونطلب معونته ، ونصرخ اليه فى الشدائد والضيقات ، فيسمع لنا ويستجيب لطلباتنا . ان الذى يعرف كيف يكلم الله حسنا ، ينال كل طلباته

٢ ــ **من جهة علاقتنا الاجتماعية بعضنا ببعض ، يعمل على تقوية الرابطة بين الناس ، ويؤلف بين قلوبهم** ، سواء باظهار مشاعر الحب عن طريق الكلام ، او بإزالة الكراهية التى قد تحدث ، ومحو آثارها ، عن طريق الاعتراف باخطائنا والاعتذار عنها لمن اخطأنا اليهم . وبالكلام الجيد ننفع اخوتنا ونبنى حياتهم عن طريق وعظهم وتعليمهم وارشادهم وهدايتهم «**شفتا الصديق تهديان كثيرين** » (أم ١٠ : ٢١) . وبه نعبر عن الحق وندافع عنه . قال المرتل « فم الصديق يلهج بالحكمة ، ولسانه ينطق بالحق » (مز ٣٧ : ٣٠) . وبه نحامى عن المظلومين « افتح فمك لأجل الآخرين فى دعوى كل يتيم . افتح فمك . اقض بالعدل . وحام عن الفقير والمسكين » (أم ٣١ : ٨ ، ٩).

٣ ــ **وهو يحل المنازعات ويهدىء الخصومات ، ويطفىء نار الغضب.** ومن خير الامثلة على ذلك **ابيجايل امرأة نابال** الذى اساء الى داود النبى والملك على الرغم من احسانه اليه . فلما عزم داود على ابادته هو وكل بيته . خرجت اليه ابيجايل ، وكان لكلامها اثر طيب فى تهدئة غضبه ، حتى ان داود قال لها « مبارك الرب اله اسرائيل الذى ارسلك هذا اليوم لاستقبالى ، ومبارك عقلك، ومباركة انت لأنك منعتنى اليوم من اتيان الدماء وانتقام يدى لنفسى » (١ صم ٢٥ : ٢ ــ ٣٥) .

ومن امثلة ذلك ايضا **كلام يعقوب الهادىء الذى كلم به اخاه عيسو** ، فرجع عن حمو غضبه ، بعد ان كان خارجا للانتقام منه (تك ٣٣) . قال الحكيم « الجواب اللين يصرف الغضب ، والكلام الموجع يهيج السخط » (أم ١٥ : ١).

٤ ــ **واذا كان كلاما الهيا فمن شأنه انه يلهب قلوبنا** كما حدث مع تلميذى عمواس اللذين ظهر لهما الرب وكان يكلمهما . فلما اختفى عنهما قال بعضهما لبعض « الــم يكن **قلبنا ملتهبا** فينا اذ كان يكلمنا فى الطريق ويوضح لنا الكتب » (لو ٢٤ : ٣٢) . وهو ايضا يقدس افكارنا وينقى نفوسنا كما قال الرب ذاته « انتم الآن انقياء بسبب الكلام الذى كلمتكم به ») يو ١٥ : ٣) .

وبسبب الكلام الالهى أيضا ، يبارك الرب اجتماعاتنا ويحضرها حسبما قال « حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمى فهناك اكون فى وسطهم » (مت ١٨ : ٢٠). **ومن** امثلة ذلك تلميذا عمواس أيضا اللذان أظهر لهما ذاته بينما كانا يتكلمان فى أمور الحياة الروحية (لو ٢٤ : ١٣—٣١) ، وأيضا الرسل اللذين — فيما هم يتكلمون عن الرب يسوع — أظهر لهم ذاته واعطاهم سلامه (لو ٢٤ : ٣٦).

٥ — وهو ينفعنا فى حياتنا بوجه عام . وبسببه يصيبنا خير عميم . قال داود النبى « من هو الانسان الذى يهوى الحياة ، ويحب أن يرى أياما صالحة، صن لسانك عن الشر ، وشفتيك عن النطق بالغش » (مز ٣٤ : ١ ، ١٣). وقال القديس بطرس « لان من أراد ان يحب الحياة ويرى أياما صالحة ، فليكفف لسانه عن الشر وشفتيه أن تتكلما بالمكر » (١ بط ٣ : ١٠) .

الكلام الردئ

ان كنا قد رأينا كم هى عظيمة ثمار الكلام الجيد ، فعلى عكس ذلك نجد الكلام الردىء . **فالكلام الردىء من شأنه أن يبرد حرارة القلب** . ان حياتنا الروحية كالشمع الذى يلين بالحرارة ويتجمد بالبرودة . قال الرب « **لكثرة الاثم تبرد** محبة الكثيرين » (مت ٢٤ : ١٢) . أما الكلام فى الالهيات والروحيات **فمن** شأنه انه يولد فى القلب حرارة واشواقا مقدسة . وحينما تلين قلوبنا نصبح مستعدين لاقتبال صورة الله فينا كما تنطبع صورة الملك على الشمع اللين ، وبذا نصبح « مشابهين صورة ابنه » (رو ٨ : ٢٩) .

والكلام الردىء يدنس اجسادنا ، ويسىء مباشرة الى الله الحال فيها ، الذى اتخذها هياكل له « أم لستم تعلمون أن جسدكم هو هيكل للروح القدس الذى فيكم الذى لكم من الله ، وانكم لستم لانفسكم » (١ كو ٦ : ١٩) . ويقول أيضا «أم لستم تعلمون ان اجسادكم هى اعضاء المسيح» (١ كو ٦ : ١٥). وعلى هذا فلا يليق بنا ان نجعل اعضاء الله اعضاء خطية كقول الرسول « ولا تقدموا اعضاءكم آلات اثم للخطية ، بل قدموا ذواتكم لله كأحياء من الاموات ، وأعضاءكم آلات بر لله » (رو ٦ : ١٣) .

اضف الى هذا أن الكلام الردىء « ينجس الاسماع الجيدة » كما يقول الآباء القديسون . فكم من شهوات تتحرك فى الانسان بسبب الكلام ، كما نلمس ذلك فى الامور الجنسية وحالات الغضب مثلا . وكم من عثرات يعثر بها الانسان ، يكون منشأها كلمات يسمعها . وسوف نتكلم عن ذلك باسهاب حينما نعرض لبعض خطايا اللسان .

من اجل ذلك تحفظ القديسون جيدا على افواههم . قال **القديس الانبا انطونيوس « قال ربنا يسوع المسيح ادخلوا من الباب الضيق . فما هو ذلك الباب الضيق الا حفظ اللسان من الخطأ . اذا لنجاهد ونضع حافظا قويا على افواهنا حتى لا ننطق بنطق شرير »** . ما احرانا أن نتشبه بأيوب الصديق الذى قال « ما دامت نسمتى فى ، لا تتكلم شفتاى اثما » (اى ٢٧ : ٤) .

●

بعض إرشادات وآداب الحديث

وقت الكلام

قال سليمان الحكيم « لكل شىء زمان ، ولكل امر تحت السماء وقت . . **للسكوت وقت وللتكلم وقت** » (جا ٣ : ١ ، ٧) . **فكثيرا ما نخطىء فى تخير الوقت المناسب للكلام** . ربما كانت نفس الكلمات التى نقولها فى مناسبة ما وفى وقت ما ، تأتى بنتيجة افضل لو قلناها فى وقت آخر ، تكون فيه الظروف مواتية ، والنفوس مستعدة للسماع مثلا . قال الحكيم « للانسان فرح بجواب فمه ، والكلمة فى وقتها ما أحسنها » (أم ١٥ : ٢٣) . كما قال ايضا « تفاح من ذهب فى مصوغ من فضة ، كلمة مقولة فى محلها » (أم ٢٥ : ١١) .

قال داود النبى « اجعل اللهم حافظا لفمى ، وبابا حصينا لشفتى » (مز ١٤١ : ٣) . ونحن نلاحظ أن النبى هنا لم يطلب من الله أن يغلق فمه كلية ، بل طلب أن يجعل له بابا ليفتحه ويغلقه وقت الحاجة !

الغرض من الكلام

فكر جيدا قبل أن تتكلم ، واسأل نفسك « هل هناك داع لان اتكلم » ان فعلت ذلك فستجد ان هناك كلاما كثيرا يمكن الاستغناء عنه .

■ **اسأل نفسك ايضا قبل ان تجيب على السؤال** الذى يوجه اليك ؟ بماذا كان السيد المسيح يجيب لو كان فى موقفك ؟ ان فعلت ذلك فلن تخطىء فى الكلام .

■ **لا يكن كل همك مجرد الكلام** ، فان هذه عادة مذمومة يبغضها الناس، وتقلل من محبتهم وتقديرهم لك . قال الحكيم ابن سيراخ « ان كان لك فهم

فجاوب قريبـــك ، والا فلتكن يدك على فمك » (سى ٥ : ١٢) . **فكر جيدا** قبل ان تتكلم . فلقد خلق الله للانسان اذنين وفما واحدا ليسمع اكثـر مما يتكلم « ليكن كل انسان مسرعا فى الاستماع **مبطئا فى التكلم** » (يع ١ : ١٩). **وقد وضع اللسان داخل بابين ــ الاسنان والشفتين ــ لنفكر قبل أن نفتح** هذه الابواب لنتكلم ! قال ابن سيراخ « فى فم الجهال قلبهم . وفى قلب العقلاء فمهم » (سىء ٢١ : ٢٦) . ومعنى هذا ان الجهال يخضعون قلوبهم لالسنتهم. اما الحكماء فعلى عكس ذلك يخضعون ألسنتهم لقلـــوبهم . **ان كان يجب على الانسان أن يمضغ الطعام جيدا قبل ارساله الى معدته . هكذا يجب عليه التفكير جيدا قبل أن يخرج كلاما من فمه . .**

طريقة الكلام

■ **تكلم بترو واتزان ،** فخير لك أن تتـــكلم كلمة واحـــدة فى اتزان وفى موضعها أفضل من ثرثرة كثيرة لا معنى لها . قال الحكيم « كثرة الكلام لا تخلو من معصية ، واما الضابط شفتيه فعاقل » (أم ١٠ : ١٩) . لا تسرع فى الاجابة على سؤال يوجه اليك قبل ان تستوعبه جيدا « من يجب عن أمر قبـــل ان يسمعه فله حماقة وعار » (أم ١٨ : ١٣) .

ان الكلام بعد ما يخرج من أفواهنا لا يمكن ان نسترجعه . قال سليمان الحكيم « ذو المعرفة يبقى كلامه . وذو الفهم وقور الروح . بل الاحمق اذا سكت يحسب حكيما ، ومن ضم شفتيه فهيما » (أم ١٧ : ٢٧ ، ٢٨) .

■ **تكلم بصوت منخفض بقدر ما يسمعك سامعك** ، لأن الكلام بصوت عال أكثر مما يجب أمر لا يتفق مع الاحتشام . لقد كان الصوت المنخفض الخفيف فى قصة ايليا النبى هو صوت الله (١ مل ١٩ : ١٢)، وقيل عن الرب انه لا يصيح ولا يسمع احد فى الشوارع صوته » (مت ١٢ : ١٩) .

■ **لا تتعمد التكلف فى كلامك** ، ولا تقلد آخـــر فى كلامه او فى طريقـــة التخاطب .

■ اذا تكلمت لا تطل بدون حاجة . **واذا وجه اليك ســـؤال** ، فالرد الذى يحتاج الى كلمة واحدة لا ترده بكلمتين .

■ احذر اللف والدوران فى الكلام ، **لان ذلك يدل على المكر والخبث** . **بل كن واضحا وصريحا فى حديثك** .

آداب التخاطب

■ **لا تقــاطع غيرك فى كلامه** ، لان ذلك فضلا عن انه ضـــد الآداب المرعية فهو يضاد الاتضاع المسيحى ، ويسىء الانسان بذلك الى محدثه كأنه محتقر كلامه « لا تجاوب كلمة قبل أن تسمع ولا تقاطع كلام غيرك » (سى ١١ : ٨).

■ **لا ترد على سؤال يوجه الى غيرك لئلا تكن متطفلا أو متكبرا .**

■ اذا كنت فى مجلس ووجه سؤال الى الجميع ، **فلا تكن البادىء بالاجابة.** قال القديس الانبا باخوميوس « اذا كنت تعرف كل الحكمة فاجعل كلامك آخر الكل » . لا تكن أول المتكلمين ، بل اجعل الآخرين يشعرون بالحاجة الى حديثك ومعرفة رأيك ، ويطلبون اليك أن تتكلم ، وحينئذ ستلقى اذنا صاغية، وتشعر أن كلامك لازم وانه يقوم برسالة ، ويؤدى نفعا للآخرين .

■ **متى تكلمت لا تظهر حركة غير مناسبة** باعضائك ، لا بعينيك ، ولا بيديك ، ولا بشفتيك او بغيرها ...

■ اذا كنت فردا وسط مجموعة تناقش أمرا ، **فليكن لك رأيك الخاص ولا تتقلب مع كل رأى** . قال ابن سيراخ « لا تنقلب مع كل ريح ، ولا تسلك فى كل سبيل ،لان هكذا يكون الخاطىء ذو اللسانين » (سى ٥ : ٩) .

■ **يجب أن تراعى مقـــام الشخص او الاشـــخاص الذين تكلمهم ،** ومركزهم وسنهم . فكلام الشاب مع صديقه الشاب يجب أن يختلف حينما يكلم الشيوخ أو المعلمين او الكهنة . راع وصية الحكيم « لا تتكلم كثيرا فى مجلس الشيوخ » (سى ٧ : ١٤) .

■ **لا تكن محبا لكثرة الكلام « ثرثارا »** ، فانك بذلك تقتنى الحكمة وحب الآخرين . قال ابن سيراخ « **الذى يزيد الكلام يرذل** » (سى ٢٠ : ٨) . وقال القديس مار افرام « يا أخى تفكر بأن ربوات الاقوال نهايتها السكوت ، من يكثر اقواله ، يكثر لنفسه الخصومات والبغضة . ومن يحفظ فمه يحب » . وقال القديس يوحنا الدرجى « الذى عرف مرارة سقطات اللسان يحذر من الكلام ، أما كثير الكلام فلم يعرف بعد نفسه كما ينبغى » . وقال مار اسحق « كل من هو كثير الكلام ، هو فارغ من الداخل ، حتى لو كان عالما بأمـــور كثيرة » **ان الثرثرة فضلا عن انها أمر غير مســـتحب لدى النـــاس ، فهى مضيعة للوقت الذى هو جزء من عمرك ـــ حتى لو لم يكن فيها كلام ردىء .** ان كل دقيقة من دقائق حياتك مطلوب منك أن تقدم عنها حسابا ، وأن تكون **لك فيها رسالة نافعة .**

بعض آداب المناقشة

موضوع المناقشة

■ **لا تتدخل فى كل مناقشة ، فانك لست على علم بكل شىء** . واذا نوقش أمامك أمر ، فلا تسرع بابداء رايك فيه ، أو بابداء حكمك عليه . وانما انصت كثيرا قبل أن تتكلم حتى تستوعب — على قدر الامكان — الموضوع الذى امامك . وليس عيبا — بل هو امر فاضل — ان تقول اذا سئلت عما لا تعرفه او عما لا تتقنه « آسف ، انى لست على علم بهذا الامر » او « ليست لى خبرة بهذا الموضوع » ، أو « انى لم أكون بعد فكرة فى هذا الصدد » ، أو « انى احتاج أولا الى دراسة او فحص لهذا الامر حتى أتفهمه جيدا » ... الخ .

■ **لا تناقش فى التوافه** التى لا تجلب نفعا ولا ضرا . وابتعد عن الموضوعات الشائكة المعثرة ، وعن « **المناقشات الغبية** » **العديمة النتيجة** ..

■ **ناقش الناس فيما يهمهم** حتى يقبلوا على سماعك . وان ناقشتهم فى مالا يشعرون بأهميته ، فابدأ اولا بتشويقهم الى موضوع حديثك ، واشعرهم بقيمته ، حتى لا ينصتوا اليك فى برود او فتور ..

غرض النقاش وطريقته

■ **أعلم أن الغرض من المناقشة ليس هو أن تهزم مناقشك، وانما أن تربحه فى جانب الحق . كذلك ليكن هدفك فى النقاش هو أن ينتصر الحق ، وليس أن ينتصر رأيك** الا اذا كنت محقا فيه ، عن عدل لا عن تشيع لنفسك وحفظا لكبريائك . لذلك عليك بالنزاهة فى الراى ، كما يجب أن تحرص على شعور مناقشك فلا تجرحه .

كن نزيها فى مناقشتك . لا تغالط ، ولا تخدع مناقشك بآراء يجهلها . ولا تذكر له محاسن امر متجاهلا مساوئه ومعتمدا فى ذلك على جهل محدثك بها .

■ **اذا ثبت لك أن فى رايك ناحية ضعف ، فلا تكابر ، ولاتضح بالحق فى سبيل كبريائك** . سلم بالنقط التى تثبت فى صالح الطرف الآخر ، ولا تشعره بأنك صلب الراى لا تتنازل عن فكرك ولا تقبل سوى خضوعه لك ان حقا أو باطلا .

■ لا تدع العلم بجميع الامور . وان سألك محدثك عن نقطة تجهلها ، فلا تخجل من التصريح بذلك . ولا تخجل من ان تطلب الى محدثك أن يشرح لك ما يعرفه عنها . واقبل من شرحه — فى اتضاع وشكر — ما يتفق مع الحق والعدل .

■ **لا تبدأ نقاشك باصدار أحكام** ، وانما يستحسن ان تبدأ بطريقة الاسئلة . فالاسئلة تصلح أحيانا كوسيلة ممهدة تنير الطريق امامك . اصدار الحكم يشبه عمل القاضى الذى بت فى الامر وانتهى الى قرار ، والاسئلة تشبه عمل المحقق الذى ما يزال يستوضح نقاط الموضوع ليكشف خوافيه . ولا شك أن التحقق من الامر لازم قبل اصدار الحكم عليه .

■ **احترس من بديهياتك ولا تفرضها على غيرك** . فالبدهيات تكون احيانا امورا نسبية . ما هو بديهى بالنسبة اليك ، قد لا يكون كذلك بالنسبة الى غيرك ، والعكس صحيح .

■ **احترس من خطأ التعميم** . فهناك حالات خاصة لا تنطبق عليها الاحكام او القواعد العامة . وهذه الحالات تعتبر أحيانا من استثناءات القاعدة العامة ، وتحتاج الى مزيد من الفحص والعناية .

■ **لا تناقش فى حدة أو بصوت مرتفع** . وراقب حركاتك واشاراتك وملامحك جيدا اثناء النقاش ، وبالاخص اثناء تحدثك ، مع من هو أكبر منك ، وكن وديعا وهادئا فى نقاشك .

الوقت

■ **راع وقت محدثك** . اختر الوقت المناسب للمناقشة . ولا تطل النقاش مع شخص لا يتسع وقته لك .

■ ان كان وقت محدثك ضيقا ولا يتسع لكلام كثير ، فقل رأيك باختصار على قدر ما يحتمل الوقت .

وان شعرت أن سامعك قد أزف ميعاده ، فاختم النقاش واعتذر له ان كنت قد ضيعت وقته . **لا تنتظر الى أن ينظر سامعك مرارا الى ساعته ويتملل** فى مقعده ، وانما كن أنت — من ذاتك — حساسا لهذه الناحية ذكيا ، سريع الملاحظة . وان كنت تتكلم مع احد واعتذر لك بارجاء **الموضوع الى وقت** آخر لمشغوليته ، **فلا تسىء الظن به وتغضب ، ولا تشعر بأن فى ذلك اهانة لك .**

بل تقبل الامر فى بساطة ومحبة وثقة ، واطلق محدثك بسلام . واحترس من أن تضغط عليه مستهينا بوقته ومشغولياته ، وتطلب اليه من فرط حماسك للنقاش – ان يتغاضى ويمد المناقشة بعض الوقت ، غير مكترث بمسئولياته الاخرى .

■ وحتى ان لم يعتذر محدثك بضيق وقته ، ليكن هذا الامر فى اعتبارك واهتمامك مقدرا من ذاتك ظروف الشخص الذى تتحدث اليه ، معطيا اياه فرصا أثناء النقاش بأن يختمه فى اى وقت ويمضى . ولكن اياك – حرصا على وقته – ان تختم المناقشة فجأة بشكل ظاهر ، وتدعوه الى الانصراف مقدرا وقته ومشغولياته ، لئلا تجرحه بهذه الوسيلة الخشنة وتكون كمن يطرده !

■ أما ان كان وقتك انت ضيقا واردت الانسحاب ، فانسحب بهدوء وادب ومحبة ، دون جرح للشعور . وانتهز لذلك الفرصة المناسبة بحيث لا يساء فهم انصرافك .

■ وعلى اية الحالات ، حتى ان كان فى وقتك ووقت محدثك ما يسمح باطالة الحديث ، كن حكيما واعط لكل مناقشة الوقت الذى تستحقه. ولا تضيع الوقت الطويل فى التفاهات ، لأنك مزمع أن تعطى حسابا أمام الله وضميرك عن وقتك كيف تصرفه . والمفروض انك تكن مثمرا فيه الثمر الصالح .

■ ومن الناحية الاخرى ، اعلم جيدا أن مبادئك الاساسية فى الحياة وافكارك الثابتة بوجه عام ، ليست هى بنت يومها ، وانما ربما تكون ثمرة سنوات طويلة من الخبرة والدراسة ، كما أنها ثمرة ظروف كثيرة ونفسية من نوع معين . فلا تتطلب من مناقشك أن يصل – فى جلسة واحدة معك – الى ما وصلت اليه فى مدى طويل من حياتك . لا تفترض أنه لا بد أن يخرج مؤمنا بكل آرائك مهما كان كلامك مقنعا . وانما من حقه عليك أن تعطيه فرصة لاحتضان ما وصل اليه من افكار جديدة عليه او معارضة له ، فرصة للتفكير والتروى والتأمل والفحص والتشبع بالفكرة واختبارها فى ضوء الحياة العملية. لذلك لا تتأثر داخليا وتحزن اذا بذلت فى نقاشك جهدا كبيرا للاقناع ، ولم تحصل على النتيجة الكاملة . بل اعتبر انك مجرد زارع حكيم القى بذرة حية وعليه أن ينتظر حتى تنمو وتثمر .

المقاطعة

اسمع أكثر مما تتكلم . ولا تقاطع من يحادثك ، وانما اعطه فرصة ليقول ما عنده ، فالمقاطعة ليست من آداب الحديث . الشخص الذى تقاطعه قد يستاء من تصرفك هذا . كما أنه عمليا ربما لا ينصت اليك لأنه قد يكون

ما يزال منشغل الفكر عنك ببقية حديثه الذى لم يكمله . كما ان المقاطعة كثيرا ما تدل على تسرعك ، او على انك تحتاج الى شىء من طول الاناة والصبر وسعة الصدر .. الم تسمع ذات مرة من تقاطعه فى الحديث يتوسل اليك قائلا « ارجوك ، اصبر على قليلا حتى اتم كلامى . اسمح لى ان اكمل حديثى وستفهمنى » ، « .. نعم ، كانت لى اجابة على هذا الاعتراض سترد فى كلامى، لو انك اعطيتنى فرصة لاقول كل ما عندى .. » ! ومقاطعتك أيضا قد تتعب محدثك وتشتت افكاره وتربك ترتيب كلامه ، فيعود الى البدء من جديد — بعد الاجابة على مقاطعتك — حتى يسترجع بذلك تسلسل افكاره والمقاطعة كثيرا ما تكون سببا فى اطالة النقاش وفى حدته .

■ وربما تقول « ولكن مقاطعاتى ليست اعتراضات واحتجاجات ، وانما هى اسئلة إستيضاحية احاول بها أن استكمل ما نقص من معلومات فى كلام محدثى . فى الواقع ان هذا النوع هو أخف انواع المقاطعات ، وقد يستساغ احيانا اذا صدر بلهجة رقيقة هادئة ، وفهم على انه مجرد استيضاح ، ولم يكن سببا فى تشتيت افكار المتكلم . ويحسن ان يختار له المستوضح الفرصة المناسبة ، كأن يكون حديث المتكلم مثلا عبارة عن اقسام شبه مستقلة ، فيقدم المستمع اسئلته عن كل نقطة عقب انتهاء المتكلم منها ، وقبل ان يبدأ نقطة اخرى ، فيقول له فى ادب « اسمح لى — قبل البدء فى هذه النقطة — أن استفهم عن اشياء معينة فى حديثك السابق » .

■ اما اذا كنت انت المتكلم وقاطعك سامعك ، فأولا ، انصت اليه حتى يكمل ما قاطعك به وتفهم مراده جيدا . وبعد ذلك امامك طريقان : اما أن تجيبه عن كلامه حتى لا ينشغل عن سماعك باعتراضاته ، واما ان تعده بأن الاجابة على اعتراضه قادمة فى حديثك ، وتطمئنه بأنك سوف لا تغفل كلامه هذا ، راجيا اياه فى أدب أن يسمح لك بتأجيل الاجابة قليلا .

مراعاة شعور مناقشك

■ **اعرف أن لمحدثك شعورا ينبغى الا تجرحه** ، حتى أن جرح هوشعورك، وأن له آراءه الخاصة وأفكاره التى ليس لك ان تحتقرها وانما ان تتفاهم فيها معه . لا تسىء الظن بعقلية أو أمانة محدثك بل حاول أن تفهم وجهة نظره .

■ لا تنظر الى النواحى الخاطئة فقط فى راى مناقشك ، وانما ايضا الى النواحى الحسنة ، طوبه عليها . من الجميل أن تستعمل عبارات « هذا حسن . هذا معقول . على رايك .. » اجعل مناقشك يشعر انه أمام صديق يقدره ، وليس امام خصم يتصيد له الخطأ .

■ **لا تتهكم على محدثك** ، ولا تحاول ان تظهره بمظهر العاجز او المهزوم .

■ **لا تساله اسئلة محرجة** ، واذا حاول ان يسحب رايه فلا تخجله فى انسحابه .

■ **اذا كسبت نقطة أثناء النقاش فلا تنتفخ فى افتخار** ، وانما انتقل الى غيرها فى هدوء دون أن تشعر محدثك او سامعيك بأنك قد انتصرت .

■ **لا تلجا الى الطرق العالمية** ، كأن تقول رايا ثم تضحك فى انتصار كأن كلامك ليس له رد ، وتضحك من حولك على محدثك ، وتختم المناقشة دون ان تسمع رأيه ، تاركا اياه شبه مهزوم .

■ **تجنب الألفاظ القاسية التى تؤلم محدثك بطريق مباشر أو غير مباشر .** فلا تقل مثلا « ان الذين يؤمنون بهذا الراى اغبياء او ضعاف الشخصية » ، فى حين يكون واضحا انه ممن يؤمنون بهذا . قل فى بساطة مثلا « ان الانجيل ، أو قوانين الكنيسة ، او اقوال الآباء ، تقول بعكس هذا » .. أو فند هـذا الراى دون أن تشتم المنضمين اليه .

■ ان كان فى مناقشك عيب خاص ، كصوته ، او طريقته فى الكلام ، او لعثمته ، او ثأثأته ، أو منظره ، فلا تجعله يشعر بأنك لاحظت ذلك . تجاهل هذه الأمور التى غالبا لا يكون له ذنب فيها .

■ **لا تقف من مناقشك موقف المعلم وانما موقف المتفاهم** . وان اردت ان تفهمه شيئا جديدا ، فلا تشعره بهذا . اشعره أن الجديد الذى اتيت به هو رايه لا رايك .

■ اذا وافقك مناقشك على نقطة ، فلا تكرر الكلام فى اثباتها لئلا تضايقه .

■ **لا تكثر الحديث عن نفسك أثناء النقاش** . اكسب المناقشة بآرائك لا بشخصك .

■ اذا كان مناقشك مختصا فى ناحية معينة من نواحى العلم تطرق اليها موضوع النقاش ، فلا تتجاهل مثل هذا الاختصاص ، **كما لا تتجاهل مواهب محدثك الأخرى .**

■ حاول أن ينتهى النقاش — **مهما** كان الرايين متباعدين — بمحبة وصداقة وتقارب بين القلوب .



الصمت

لماذا مدح الصمت ؟

تكلم القديسون عن الصمت كفضيلة هامة ، دربوا أنفسهم عليها وعاشوا فيهـا واختبروها ودونوا لنا اختباراتهم عنها . ورب سائل يقول : اذا كان الكلام نافعا ومفيدا على النحو الذى ذكرناه ، **فلماذا يعتبر الصمت من الفضائل الهامة ، ولماذا احبه القديسون وعاشوا فيه ؟**

والجواب على ذلك هين ويسير ، وهو ان التعرض لاخطاء اللسان الكثيرة سهل وميسور ، ومن ثم كان لا بد من لجام قوى للسان ، والصمت من اقوى هذه الالجمة وأنفعها . اضف الى هذا ان القديسين وجدوا ان الانسان يتقن الكلام بالصمت بعكس العلوم والمعارف الاخرى التى يتقنها بكثرة ممارستها . وفى ذلك يقول القديس باسيلوس الكبير « ان حسن التكلم لا يكتسب الا بالصمت وممارسته المتصلة » . ويقول القديس ايرونيموس « لنتعلم نحن أيضا الصمت قبل كل شيء ، لكى نستطيع أن نتكلم فيما بعد حسنا » .

ولا يظن أحد أن ضبط اللسان يقود الى كبت المشاعر ، وتعقيد النفس ، الامر الذى يتولد من الكبت الذى يصفه علم النفس . ان هناك فرقا كبيرا بين ضبط اللسان والكبت . فالكبت هو أن تكون شهوة فى النفس لا يعبر عنهـا بسبب الخوف ، بينما يتمنى الانسان أن يؤديها .

أما الضبط فهو أن يضبط الانسان نفسه او لسانه ، الذى هو أداة التعبير عن المشاعر . **فالكبت ضغط وحرمان وحزن ، أما الضبط فهو جهاد وتنقيـة وفرح بالجهاد والانتصار .**

واليك بعض ما قاله بعض الآباء فى الصمت :

قال القديس غريغوريوس الثيؤلوغوس « ليت للكلام منفعة كمنفعـة السكوت ! » وقال ايضا « حينما غضبت على الكلام وجدت الا اتكلم الا عن الصمت ، حتى اقود الناس الى الصمت بالصمت والكلام . هذا هو رأيى فى السكوت ، وهذه فلسفتى فى الكلام » .

وقال القديس يوحنا ذهبي الفم « السكوت نمو عظيم للانسان لأنه يعطى القلب عزلة دائمة ، ويجلب الدعة ويبعد الغضب . وهو قرين النسك ، ويولد المعرفة ويحرس المحبة . السكوت هو كمال الفلسفة . من يمارس السكوت يقدر أن يتمسك بجميع الحسنات الاخرى » . وقال القديس الانبا أنطونيوس فى نصيحة له لاولاده الرهبان « الزموا السكوت لان الساكت مقامه عند الله فى زمرة الملائكة » .

■ لكن ليس كل صمت او سكوت أمرا يمدح . فهناك أوقات ينبغى فيها الكلام ، بل ويعتبر عدم الكلام تقصيرا ، وامرا يستوجب اللوم . سئل القديس الانبا بيمين ذات مرة « أيهما أصلح ، الكلام أم الصمت ؟ » فأجاب « ان الصمت من أجل الله جيد ، كما ان الكلام من أجل الله جيد كذلك » .

■ والصمت الحقيقى هو صمت الافكار والقلب . فقد يوجد انسان يمارس الصمت ظاهريا ، لكن عقله يموج بأفكار كثيرة خاطئة باطلة ، بينما يوجد آخر يتكلم طول يومه ومع ذلك فهو ملازم للصمت . قال القديس الانبا بيمين فى هذا المعنى « قد تجد انسانا يظن انه صامت لكن فكره يدين آخرين . فمن كانت هذه صفته فهو دائما يتكلم . وقد تجد آخرا يتكلم من أول اليوم الى آخره ، ومع ذلك يلازم الصمت ، اعنى انه لا يتكلم كلمة بلا منفعة » .

بعض بركات الصمت

١ — بالصمت نرى أنفسنا على حقيقتها كما فى مرآة . نرى عيوبنا وأخطاءنا . قال مار اسحق « اذا انقطع الانسان عن كثرة الحديث مع الناس . فهو يرجع الى ذاته ويقوم تدبير سيرته حسنا أمام الله » .

٢ — وهو فرصة لانطلاق النفس فى عبادتها وعلاقاتها بالله . فبالصمت ينجمع العقل الى ذاته بينما يتشتت من كثرة الكلام . ولقد اعتبره القديس ارسانيوس العامل الاول فى تطهير عقل الانسان . وقال الانبا اشعياء الاسقيطى « أحبب السكوت اكثر من الكلام ، لأن السكوت يجمع والكلام يبدد » .

٣ — وحينما يصمت الفم تهدأ النفس ، فتستطيع اذن الانسان الداخلية أن تسمع صوت الحبيب الذى يقرع على باب القلب . فتنفتح له ليدخل (رؤ ٣ : ٢٠) . وعلى العكس من ذلك ، فان كثرة الكلام تسبب اضطرابا للنفس فلا تتمكن من أن تسمع صوت الله . ولذا قال القديس يوحنا الدرجى « أذن الساكت تسمع من الله العجائب » .

٤ — وبصفة عامة ، فان **الحياة الروحية فى مجموعها تزدهر وتنمو بالصمت** . فالاناء الموضوع على النار يغلى بسرعة اذا كان غطاؤه محكما . قال الاب الشيخ الروحانى « ان كان لسانك متعودا كثرة الكلام ، فقلبك منطفىء من حركات الروح النيرة . اما اذا كان فمك ساكنا بهدوء ، فقلبك يشتعل دواما من حرارة الروح » . ومن عباراته الشهيرة « **سكت لسانك يتكلم قلبك ، وسكت قلبك ليتكلم الله** » . وقد علم الآباء النساك أن الصمت يميت الافكار فى القلب . قال الانبا بيمين « **من يضبط فمه فان أفكاره تموت ، كالجرة التى يوجد فيها حيات وعقارب وتسد فوهتها فانها تموت** » .

٥ — **والصمت يعطى الانسان فرصة للتفكير فى هدوء فيأتى أفكارا ناضجة** ، ولذا قال الجامعة « الحلم يأتى من كثرة الشغل ، وقول الجهل من كثرة الكلام » (جا ٥ : ٣) .

٦ — والصمت ، وان كان يفيدنا فى اكتساب حسن التكلم مع الناس ، فهو أيضا **يعلمنا الكلام مع الله** — وبعبارة أخرى هو معلم من معلمى الصلاة . قال القديس يوحنا الدرجى « مع الرجل الصامت تقف القوات السماوية لتشترك معه فى التسبيح والعبادة ، بل وتتوق أن ترافقه على الدوام » .

٧ — **وهو يقودنا الى الاتضاع** . قال مار اسحق « الفرق بين حكمة الروح وحكمة العقل ، ان الاولى تقودك الى الصمت ، والثانية تدفعك الى التبجح والملاجة . والصمت الحكيم يقودك الى الاتضاع . أما التبجح والعناد فيقودك الى الصلف والكبرياء » .

٨ — وبالجملة فان **الصمت لجام قوى للجسد كله** . ولذا قال يعقوب الرسول « هو ذا الخيل نضع اللجم فى أفواهها لكى تطاوعنا ، فندير جسمها كله . هو ذا السفن أيضا وهى عظيمة بهذا المقدار وتسوقها رياح عاصفة ، تديرها دفة صغيرة جدا الى حيثما شاء قصد المدير . هكذا اللسان أيضا » (يع ٣ : ٣ — ٥) . ارأيت يا أخى كيف أن الرسول يعقد مقارنة بين اللجام ودفة السفينة من ناحية ، واللسان من ناحية أخرى ؟ ووجه الشبه أن الانسان فى كل ، يستطيع أن يتحكم فى الخيل أو السفينة أو الجسد . ويكمل الرسول هذه الفكرة بقوله « ان كان أحد لا يعثر فى الكلام فذاك رجل كامل **قادر أن يلجم كل الجسد أيضا** » (يع ٣ : ٢) .

ومن ناحية أخرى فان **الصمت قد يصلح دليلا على مقدرة الانسان فى ضبط حركات جسده وشهواته** . قال مار اسحق « اذا أردت أن تعرف رجل الله ، فاستدل عليه من دوام سكوته » . قال الحكيم « مدينة منهدمة بلا

سور ، الرجل الذى ليس له سلطان على روحه » (ام ٢٥ : ٢٨) . وقد علق القديس ايرونيموس على هذه الآية بقوله « كما ان المدينة التى لا سور لها معرضة لأن تؤخذ وتنهب من الاعداء ، هكذا من لا يكون مصانا بسور الصمت ، يستهدف دائما لحروب الشيطان ، وفى خطر من ان يغلب » .

أمثلة لرجال الصمت

سار جميع الآباء النساك دون استثناء فى تدريب الصمت حتى أتقنوه . لكن التاريخ يحتفظ لنا باسماء بعض الآباء الذين ضربوا بسهم وافر فيه . ومن امثلة هؤلاء :

■ **القديس الانبا ارسانيوس** معلم اولاد الملوك ، الذى عشق الهدوء والصمت واتخذ له شعارا ، عبارته المشهورة « **كثيرا ما تكلمت فندمت ، أما عن سكوتى فما ندمت قط** » . وصاغ شاعر كلماته هذه فى قالب شعرى فقال:

ما ان ندمت على سكوتى مرة ولقد ندمت على الكلام مرارا

■ **والقديس الانبا أغاثون** الذى لما اراد ان يدرب ذاته على الصمت ، وضع فى فمه حجرا لمدة ثلاث سنين حتى اتقن الصمت ! .

■ **والقديس العظيم يوحنا الاسيوطى (التبايسى)** الذى ظل حافظا الصمت لمدة ثلاثين سنة لم ينطق خلالها بكلمة واحدة . فقد قيل عنه انه اقام ثلاثين سنة فى مغارة لا يقابل احدا ، وكانوا يعطونه حاجته من طاقة . والذين كانوا يأتون اليه كان يتفاهم معهم عن طريق الكتابة . وحدث مرة أن اربعة لصوص لما نظروا كثرة الجموع التى تأتى اليه بسبب موهبة الشفاء التى أنعم بها الرب عليه ، ظنوا انه يحتفظ بأموال فى مغارته . فقصدوا مغارته ليلا لينقبوا بابها فضربوا بالعمى وبقوا واقفين خارج المغارة الى الصباح . ولما اتى الناس أمسكوهم وأرادوا ان يسلموهم للوالى . فتكلم معهم القديس قائلا : « ان لم تتركوا هؤلاء الناس فنعمة الشفاء تذهب عنى » فتركوهم . وقيل ان عبارته هذه هى الوحيدة التى نطق بها خلال مدة الثلاثين عاما .

■ **والقديس الانبا بموا** بعد ان ترك العالم وسكن البرية ، قصد احد الشيوخ القديسين وطلب منه نصيحة تعينه فى حياته الجديدة . فتح الشيخ فاه بما قاله داود النبى « قلت احتفظ لسبيلى من الخطأ بلسانى » (مز ٣٩ : ١) . فلما سمع القديس بموا هذه الآية قال له « يكفى ايها المعلم ، لا تعلمنى شيئا آخر الى ان احفظ هذه » . رجع الى قلايته ولم يعد للشيخ . فلما قابله

الشيخ بعد ذلك بمدة ، سأله عن سبب عدم توجهه اليه ليأخذ درسا آخر ، أجابه القديس بموا « صدقنى يا ابى اننى لم أتعلم الدرس الاول جيدا » . وبعد سنين كثيرة ، سأله أحد اصـــدقائه ان كان قد انتهى من درس داود الاول (يقصد المزمور السابق ذكره) ، فأجاب قائلا « ان لى خمسا واربعين سنة أهذ (أردد) فى هذه الآية التى سمعتها ، وبالجهد أمكننى ان أمارسها بالعمل قليلا . وقد قال القديس ذلك فى اتضاع ، لأن بلاديوس يذكر عنه ، انه كان قد اتقن الصمت جيدا ، حتى انه اذا سئل عن شىء ، لا يجيب قبل ان يرفع قلبه أولا الى الله ويستشيره فيما يقوله . وقد أعانه الله فى السير لحفظ هذه الفضيلة ، حتى قيل عنه انه لم يبكته ضميره ، ساعة انتقاله على كلمة قالها وندم عليها .



بعض خطايا اللسان

« كثرة الكلام لا تخلو من معصية . أما الضابط شفتيه فعاقل » (أم ١٠ : ١٩) .

+ الكذب

+ الحلف (القسم)

+ النميمة والاغتياب والذم

+ شهادة الزور

+ الشتيمة

+ كلام الهزل

+ التملق

+ التذمر

خطايا اللسان كثيرة ، ولا يمكننا بطبيعة الحال أن نأتى عليها جميعا ، او ان نوفيها حقها ، لأن كلا منها يحتاج الى بحث مستقل ، لكننا نحاول ان نلم بها المامة سريعة .

الكذب

وهو أن يتكلم الانسان بخلاف الواقع مع العلم به .

لماذا يكذب النـاس ؟

(أ) **يستغل الكذب عادة لاخفاء الذنوب والخطايا الاخرى** ، فبعد ان يرتكب الانسان اثما ، يلجأ الى الكذب ليخفى به اثمه وفعله الشائن .

(ب) **وقد يلجأ اليه من أجل نفع شخصى** ، كدفع ضرر وجلب خير أو قضاء مصلحة ... الـخ .

(ج) **وقد يدفع الانسان الى الكذب الرغبة فى المزاح** ، كما يحدث فيما يسمونه « **كذبة ابريل** » أو الرغبة فى التهكم على الآخرين ، خصوصا من كانوا اضعف منه ، أو اقل ثقافة ومركزا ، بقصد المسرة الذاتية .

(د) **وقد يكذب الانسان بسبب حالة نفسية** يعانى منها نتيجة تربيته الاولى المبكرة ، مما يجعله هيابا مترددا ، يشعر بالخوف يطارده فى كل عمل يعمله . ويقول العلماء ان الكذب من المشكلات التى تتصل اتصالا وثيقـا بالخوف . ويرى بعض الباحثين أن الكذب الحقيقى عند الاطفـال لا ينشأ الا عن الخوف ، والغرض الاساسى منه حماية النفس . وقد يحدث أن يكبر الانسان بعد أن تكون هذه الحالة قد استحالت فيه الى عقدة نفسية تلازمه .

(هـ) **وقد يكون الدافع للكذب عوامل نفسية أخرى** كالشعور بالنقص او الخجل ، كالشاب الذى يجالس مجموعة من الشباب المستهترين الذين يفاخرون بمغامراتهم الشريرة ، فينتحل هو الآخر قصصا ومغامرات مجاراة لهم . وكالشاب الذى ينشأ فى عائلة فقيرة ويندمج فى اوساط أرقى من مستواه الاجتماعى ، فيكذب خجلا وهو يتحدث عن نسبه وعائلته .

(و) وبخلاف الاسباب التى ذكرناها ، **قد يكون الدافع للكذب عوامل لا شعورية خارجة عن الارادة لا محل لذكرها .**

على أية الحالات ، فايا كان الدافع للكذب فهو شر وخطيئة ، لأنه يتنافى مع شريعة الكمال والمحبة التى لا تطلب ما لنفسها ولا تفرح بالاثم . ويكفى أن الرب يسوع سر أن يدعو ذاته « الحق » . **وبسبب الكذب يدخل الغش فى المعاملات ، وتهدم عائلات . وهو يجر الى الحلف الباطل والنزاع والخصام وانواع كثيرة من الرذائل .**

خطـــورة الكذب :

١ ــ **ترجع خطورة الكذب الى أنه يستر خطـــايا أخرى .** ان شيطان الكذب يتعاون تعاونا وثيقا مع باقى الخطايا ، بل ويشجعها ويساعد عليها ، فحينما يفعل الانسان فعلا قبيحا شائنا ، ويفلح فى اخفائه بالكذب ، فان ذلك يشجعه على التمادى فيه . ومن عادة الشياطين انهم بعد أن يوقعوا الانسان فى خطية ما ، يتركوه لشيطان الكذب يدبر معه الخطط التى تلى ذلك .

٢ ــ **وثمة علاقة كبيرة بينه وبين بعض الخطـــايا الاخرى** كالسرقة والغش . فقد وجد الباحثون فى جرائم الاحداث بنوع خاص ، أن من اتصف بالكذب يتصف عادة بالسرقة والغش أو العكس . ولا غرابة فى ذلك اذا علمنا أن هذه الخصال الثلاث ، تشترك فى صفة واحدة ، هى عدم الامانة. فعلى حين ان الكذب هو عدم الامانة فى وصف الحقائق ، نجد أن السرقة هى عدم الامانة نحو ممتلكات الآخرين ، وأن الغش هو عدم الامانة فى القول أو الفعل بشكل عام .

٣ ــ **ان من يكذب يرتكب خطية ضد الله** باعتباره « الحق » (يو ١٤:٦)، **وضد من يكذب عليه ، وضد ذاته** المخلوقة على صورة الله ومثاله . وقد نهى الرب عن الكذب منذ القديم ، فقال لشعبه : « لا تسرقوا ولا تكذبوا ولا تغدروا أحدكم بصاحبه » (لا ١٩ : ١١) .

٤ ــ **وهو يتنافى مع الحياة الجديدة التى لنا فى المسيح .** يقول الرســـول « لا تكذبوا بعضكم على بعض ، اذ خلعتم الانسان العتيق مع أعماله ، ولبستم الجديد الذى يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه » (كو ٣ : ٩) . وحينما نصح هذا الرسول مؤمنى كنيسة افسس أن لا يشاركوا امم فى ســـلوكهم وأوصاهم ان يخلعوا من جهة التصرف السابق الانســـان العتيق الفاســـد ويلبسوا الانسان الجديد المخلوق بحسب الله فى البر وقداسة الحق ، أردف بعد ذلك ناصحا « لذلك **اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق** كل واحـــد مع قريبه لاننا بعضنا أعضاء البعض » (أف ٤ : ٢٢ ــ ٢٥) . ونلاحظ هنا أن نصيحة الرسول بخصوص الكذب تأتى فى مقدمة نصائحه التى تلت ذلك عن الغضب والغيظ والسرقة والسخط والتجديف والحنث (انظر أف ٤ :

٢٥ ــ ٣٢) ، مما يدل على ان الكذب مصدر كثير من الرذائل الاخرى . واولى بالمؤمن ان يتخلص من رذيلة الكذب قبل اية رذيلة اخرى .

٥ ــ **ويكفى لاظهار خطورة الكذب وبشـــاعته ، أن الكذاب ينتسب للشيطان ، بل يعتبر ابنا له** . وقد اعلن لنا الرب ذلك بقوله عن الشيطان « لانه كذاب وابو الكذاب » (يو ٨ : ٤٤) . واعلن الحكيم مقدار مقت الله للكذب بقوله « كراهة الرب شفتا كذب ، أما العاملون بالصـــــدق فرضاه » (أم ١٢ : ٢٢) . وعلى العكس من ذلك الصدق الذى هو احدى صفات الله. قال الرب بلسان اشعياء النبى « انا الرب متكلم بالصدق ، مخبر بالاستقامة » (اش ٤٥ : ١٩) . وقال عنه الرائى : « الشـــاهد الامين الصـــادق » (رؤ ٣ : ١٤) .

هل من مبرر للكذب ؟

ليس هناك مبرر للكذب . فالكذب شر على الاطلاق ويتناف مع طبيعة الله الخيرة ، فليس هناك كذب مذموم وآخر مقبول . **ولا تقر المسيحية الوانا مختلفة للكذب ! فليس هناك كذب أبيض كما يدعى البعض** . فنحن كأبنـــاء الله الذى « شاء فولدنا بكلمة الحق » علينا ان نسلك فى الحق .

ليس هناك مبرر **للكذب مهما كان الدافع اليه مستقيما أو مقدسا ، فالغاية لا تبرر الوسيلة بحال من الاحوال كما يتوهم البعض** ، فلا تحفظ فضيلة على حساب فضيلة اخرى ، ولا تنفذ وصية بكسر وصية أخرى .

رب سائل يقول « اذا كان كذبى ينقذ حياة الانسان **أو مستقبله مثلا ، الا يعتبر** خيرا فى هذه الحالة ؟ » والجواب على ذلك بالنفى . فالكذب خطأ ، والشخص الذى لم يجد وسيلة لانقاذ حياة الانسان سوى الكذب هو انسان عمل عملين فى وقت واحد احدهما خير والآخر شر . فعلى الرغم من ان له عذره وانه لم يكن كامل الارادة ، وانه كان حسن النية ومستقيم الغرض ، **الا أن** هذا كله لا يمنع من أن الكذب خطأ ، ولكن هذا كله يخفف المسئولية عن هذا الخطأ ويشفع فى مرتكبه .

والتجربة اظهرت ان كل مشكلة تحل على اســـاس الكذب ، انما يكون حلها وقتيا ، لا يلبث ان ينتج عنه اخطاء اخرى فضلا عن انه يكون على حساب صالح الآخرين . ولكى نوضح ذلك نسوق المثل الواقعى التالى :

« أم توجهت الى ناظر احدى المدارس الثانوية بالقاهرة تشـــكو اليه الفوضى الشديدة بأحد فصول الثانوية العامة التى كان ابنهـــا طالبا فيها ؟

مما يسىء الى مصلحة ابنها ولا يتيح له الاستفادة الكاملة بمجهود الاساتذة المدرسين . استدعى ناظر المدرسة الطالب وواجهه بأقوال أمه وشكواها ، ففوجىء الطالب بذلك ووقع فى مأزق حرج ، لان ناظر المدرسة طالبه بأن يذكر له أسماء الطلبة الذين يحدثون الفوضى فى الفصل . فأسقط فى يد الطالب واضطر الى ذكر اسماء ثلاثة من زملائه على كره منه . ولما مثل هؤلاء امام ناظر المدرسة ، سأل احدهم ان كان يدخن السجاير فأنكر . فطلب الى احد مدرسيه — وكان واقفا — أن يعاين أصابعه ويشمها ليتحقق من هذا الامر . . كان الطالب يدخن السجاير بالفعل ، ولكن المدرس اخذته الشفقة وأجاب ناظر المدرسة بالنفى ، شفقة منه على ذلك الطالب ، لانه كان مفصولا من مدرسة اخرى بسبب سوء سلوكه . وهكذا انتهى الموضوع ، ربما بنصيحة أو بعقاب تافه ، واستمر الطالب المذكور فى مسلكه السابق أثناء القاء الدروس . ونحن نرى أن المدرس اساء الى التلميذ ذاته لانه بكذبه ، شجعه على الاستمرار فى سلوكه ، الذى بسببه فصل من مدرسة اخرى . واساء الى بقية تلاميذ الفصل الذين يضيع التلميذ المستهتر وقتهم الثمين . واساء الى نفسه لانه لم يكن صادقا فارتكب خطية . واساء الى الحق ذاته لانه اخفاه . هذا بالاضافة الى آخرين أساء اليهم بطريقة غير مباشرة ، مثل اهل ذلك التلميذ الذين ليس من صالحهم أن يشب ابنهم هكذا فاشلا ، واهل بقية تلاميذ الفصل بما عساه ينجم عن تضييع وقتهم وعدم استفادتهم الفائدة المرجوة ، والمجتمع كله نتيجة وجود عضو منحل فيه . وكان الاولى بالمدرس أن يقول الصدق ، ويتحمل الطالب العقوبة فان ذلك انفع له ولغيره . ولا نظن أن المدرس بتصرفه هذا قد حل مشكلة ذلك الطالب ومشكلة اربعين طالبا معه بالفصل .

لقد اختبر كل الصادقين أن حبل الكذب قصير وأنه لا يوصل الا الى نجاة مؤقتة ان حدثت نجاة . أما الصدق فانه ينجى من العقاب الابدى أولا ، وغالبا ما ينجى أيضا من الشر فى هذا العالم أو فى القليل يخفف العقوبة .

ولا ننكر أن هناك مواقف على جانب كبير من الحروجة تتطلب عدم الصدق الحرفى ، وتحتاج الى كثير من الحكمة واللباقة والكياسة .
مثال ذلك طبيب يعالج مريضا حالته الصحية متأخرة . بماذا يجيب لو سأله المريض عن حالته الصحية ؟ قطعا لا يمكن ان يجيب اجابة صريحة لان ذلك يسىء الى صحة المريض . وواجب الطبيب أن يدخل الطمأنينة الى نفس المريض لان ذلك يساعده على الشفاء ، بل تعتبر الطمأنينة جزءا هاما من العلاج . وعلى الطبيب فى هذه الحالة ان يكون حكيما فى اجابته بحيث لا يكذب ولا يحطم نفسية المريض بصدقه . وما أوردناه فى هذا المثل يصلح قياسا للنسج على منواله فى الحالات المتشابهة .

مما يدخل تحت الكذب :

ويدخل تحت الكذب المبالغة المقصودة فى القول ، وتعمد عدم تحرى الدقة فى التعبير . وهذه — وان كانت تدخل تحت موضوع الكذب — فهى أيضا خطية مركبة لان لها هدفا آخر بحسب الغاية التى من اجلها قيلت . ومن امثلة ذلك من يبالغ بغرض الافتخار والمباهاة والكبرياء ، أو من يبالغ بقصد الحاق الاذى والضرر بالآخرين .

ويدخل أيضا تحت الكذب : الكلام الذى يقصد به قائله أن يكون مبهما أو ملتويا بقصد اعطاء معلومات غير سليمة .

وقد يلبس البعض الكذب ثوبا آخر ، حتى لا يبدو سافرا ، وهم يحسبون ذلك من قبيل الحكمة أو الحذق ... ان هذا التصرف وامثاله لا تخرج عن كونها كذبا .

عقوبة الكذب :

١ — عقاب زمنى :

(أ) **مهما أتقن الكذاب كذبه ، فلا بد وان يفتضح** ، حتى لو نجح فى ذلك مرة ومرات . الله نفسه الذى قال « ليس مكتوم لن يستعلن ، ولا خفى لن يعرف » (مت ١٠ : ٢٦) ، والذى « ينير خفايا الظلام ويظهر آراء القلوب » (١ كو ٤ : ٥) وهو الذى يفضحه ويظهر كذبه . واذا كان الكذب من صنع الشيطان ، واذا كان الرب قد قال « كل ما قلتموه فى الظلمة يسمع فى النور ، وما كلمتم به الاذن فى المخادع ينادى به على السطوح » (لو١٢:٣)، فان الكذاب وكذبه لا يثبتان . قال الحكيم « شفة الصدق تثبت الى الابد ، ولسان الكذب انما هو الى طرفة العين » (أم ١٢ : ١٩) .

(ب) أما النتيجة الطبيعية لافتضاح الكذاب أن يفقد تقدير الناس **واحترامهم وثقتهم به وبكلامه** . ان كلماته كلها تقاس بمقياس الشك وتوضع فى ميزان الرب قبل تصديقها وقبولها ، حتى لو قال حقا وصدقا وذلك نتيجة الفكرة السابقة التى تكونت عنه .

(ج) واذا كان افتضاح الكذابين وما يترتب عليه من فقدان ثقة الناس واحترامهم لهم ، **انما تعتبر عقابا أدبيا ينزلونه هم بأنفسهم على أنفسهم فانهم ينالون عقابا ماديا ايضا** . فجيحزى الذى كذب على معلمه اليشع ، انتقل اليه برص نعمان السريانى (٢ مل ٥ : ٢٠—٢٧) . وحنانيا وسفيرة اللذان كذبا على الرسل سقطا لوقتهما ميتين بعد أن سمع حنانيا توبيخ القديس بطرس

« لماذا ملأ الشيطان قلبك لتكذب على الروح القدس .. أنت لم تكذب على الناس بل على الله » (اع ٥ : ٣ — ١٠) .

٢ — عقاب أبدى :

ولا يقتصر الامر بالنسبة للكذابين على ما يلحقهم من عقاب فى هذه الحياة الدنيا . بل يتعداه الى الحياة الابدية أيضا . قال داود النبى « تهلك المتكلمين بالكذب » (مز ٥ : ٦) ، وقال الحكيم سليمان « شاهد الزور لا يتبرأ والمتكلم بالاكاذيب لا ينجو » (أم ١٩ : ٥) . ويوحنا الرائى الذى دون لنا ما سيكون فى العالم العتيد ، حدثنا عن مصير الكذابين قال « **وجميع الكذبة نصيبهم فى البحيرة المتقدة بنار وكبريت** » (رؤ ٢١ : ٨) . وتتمة الآية السابقة ترينا ان الكذابين سيكونون فى بحيرة واحدة مع غير المؤمنين والرجسين والقاتلين والزناة والسحرة وعبدة الاوثان !!

علاج الكذب :

■ ذكرنا ونحن نستعرض دوافع الكذب ، اسبابا ودوافع مختلفة له . وفى علاجه يلزم علاجا خاصا لكل من هذه الاسباب .

■ يحتاج الامر الى **اقتناع فكرى بقبح الكذب** الذى يسىء به الانسان الى ذاته ، ويجلب لها الاحتقار حينما ينكشف الكذب . بل واكثر من هذا أن احدا لا يصبح مستعدا لتصديق من تكرر كذبه لانه « كذاب » .

■ ويحتاج الامر ايضا الى **اقتناع فكرى بعدم جدوى الكذب** ، ان كان الانسان يلوذ به طلبا للنجاة . فلقد اختبر كل الصادقين ان حبل الكذب قصير وانه لا يوصل الا الى نجاة مؤقتة ، ان حدثت ثمة نجاة . أما الصدق فهو ان لم ينج نجاة كاملة — فهو على الاقل يخفف العقاب الزمنى وينجى كلية من العقاب الدهرى .

■ والكذب الذى يدفع اليه الخوف يلزم لعلاجه شجاعة قلبية نتيجة تمسك الانسان بخالقه « لانه على اتكل فانجيه ، استره لأنه عرف اسمى . معه انا فى الشدة انقذه وامجده » (مز ٩١) . علينا ان نقبل اى ضرر قد يأتى علينا من جراء صدقنا ، بضميرمستريح . ولنعلم ان العدو الشرير كثيرا ما لوح بأضرار تقع علينا فى حالة قولنا الصدق . ولكننا ما أن تمسكنا بالهنا وبصدقنا ، حتى تبدد العدو من أمامنا ، وظهر تلويحه خيالا . علينا أن نقتدى بالفتية الثلاثة ، الذين قالوا فى شجاعة نادرة ، حينما هددوهم بالالقاء فى النار اذا لم ينكروا الههم ، « يانبوخذنصر » لا يلزمنا ان نجيبك عن هذا الامر . هوذا يوجد الهنا

الذى نعبده ، يستطيع أن ينجينا من أتون النار المتقدة ، وأن ينقذنا من يدك أيها الملك . والا فليكن معلوما لك أيها الملك أننا لا نعبد آلهتك ، ولا نسجد لتمثال الذهب الذى نصبته » (دا ٣ : ١٦ــ١٨) .

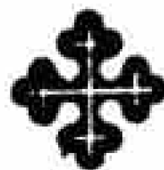
■ وبوجه عام . **فان الكذب يحتاج فى علاجه الى توبة صادقة وحياة مقدسة مع الرب** . فقد قلنا أن الكذب يأتى كخطوة ثانية بعد الخطية التى يفعلها الانسان ، بقصد اخفائها والتستر عيها . وحينما نحيا مع الله الحياة المرضية سنجاهد للتخلص من اخطائنا ، فلا نلجأ الى الكذب لاخفائها !

وحينما يحيا الانسان حياة الروح يصبح ــ ان هو ضعف أو سقط فى خطية ــ مستعدا للاقرار بها والاعتراف عنها والاعتذار لمن أخطأ وأساء اليه . بل يصبح مستعدا ــ عن طيب خاطر ــ لتحمل العقوبة التى يستحقها . ومع هذه الحياة المقدسة سيسمو الانسان عن البغضة والكراهية ، ويزداد حبه لجميع الناس وعطفه عليهم ، فلا يعود يسر بالحاق الأذى بهم .

■ اما الكذب الذى تدفع اليه عوامل نفسية ــ كما سبق أن ذكرنا ــ فاننا نرى أن الاعتراف والوجود فى أجواء روحية مقدسة يصلح أن يكون علاجا لأمثال هذه الحالات سواء بواسطة الأب الروحى ــ ان كان ذلك فى امكانه ــ واما بواسطة اخصائيين نفسيين عن طريقه أيضا .

واجب المربين :

وهناك واجب هام ملقى على كاهل المربين خاص بموضوع الكذب وخطايا اللسان عامة ــ سواء اكان هؤلاء المربون والدين أم معلمين ، أخوة أو مرشدين ــ عليهم واجب نحو الصغار . يقول العلماء أن الطفل اذا نشأ فى بيئة تحترم الصدق قولا وعملا ، فطبيعى جدا ان ينشأ أمينا فى كل اقواله وافعاله . هذا بالاضافة الى توافر العوامل اللازمة لتحقيق حاجاته النفسية الطبيعية من اطمئنان وحرية وتقدير وعطف وشعور بالنجاح واسترشاد بتوجيه صالح . **فاذا توافر هذا كله للطفل ، فانه لا يلجا الى التعويض عن نقص أو التغليف ضد القسوة أو الانتقام أو غير ذلك من الاتجاهات التى تجد فى أنواع الكذب صورا مناسبة للتعبير عن نفسها .**



الحلف

الحلف أو القسم ، كما يعرفه اللاهوتيون ، هو استدعاء اسم الله للشهادة ، أما على صدق قول أو توثيق وعد . **ويعتبر حلفا أيضا ، استخدام أقسام أخرى ، غير اسم الله** ، حسبما يقول يعقوب الرسول « ولكن قبل كل شيء يا أخوتي ، لا تحلفوا لا بالسماء ولا بالارض ، **ولا بقسم آخر** . بل لتكن **نعمكم نعم ولاكم لا** ، لئلا تقعوا تحت دينونة » (يع ٥ : ١٢) .

أسباب القسم :

(أ) توكيدا لصدق قولهم .

(ب) اظهارا لبراءتهم من خطأ أو تهمة نسبت اليهم .

(جـ) على سبيل التعود لأتفه الاسباب ، وربما لغير سبب .

لماذا لا نقسم ؟

(أ) اذا كان الحلف هو استدعاء اسم الله للشهادة ، **فيعتبر من الاستهانة بالاسم العظيم أن نستدعيه للشهادة سواء حقا أم كذبا** . وقد نهانا الرب يسوع عن الحلف كلية بقوله « لا تحلفوا البتة لا بالسماء لأنها كرسي الله ، ولا بالارض لأنها موطيء قدميه . ولا بأورشليم لأنها مدينة الملك العظيم . ولا تحلف براسك لأنك لا تقدر ان تجعل شعرة واحدة بيضاء او سوداء . بل ليكن كلامكم نعم نعم لا لا . وما زاد على ذلك فهو من الشرير » (مت ٥ : ٣٤ــ٣٧) .

والسيد المسيح قبل ان يورد الآيات السابقة عن الحلف قال « أيضا سمعتم انه قيل للقدماء لا تحنث بل اوف للرب اقسامك . واما أنا فأقول لكم لا تحلفوا البتة .. » (مت ٥ : ٣٣ ، ٣٤) . ومعنى ذلك أن الرب يسوع بعد ان أشار الى ما كان متبعا ، أعطى الوصية ناهيا ايانا عن القسم بأية صورة أو بأي شيء . ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم في هذا المعنى « ان قلت واي ضرر يصيب من أقسم عن ضرورة ، اجبتك واي وزر اذن على من لا يؤمن . فحيثما وجد تجاوز الناموس فلا اعتبار حينئذ للضرورة مطلقا ، اذ الضرورة هي شيء واحد ، وهي ان لا يصير الواحد عدوا لله » .

(ب) لاحظ قول الرب « وما زاد على ذلك فهو من الشرير » (مت٥: ٣٧)، اى فهو من الشيطان . ويؤكد هذا المعنى يعقوب الرسول بقوله « ولكن قبل كل شيء يا اخوتى لا تحلفوا لا بالسماء ولا بالارض ولا بقسم آخر . بل لتكن نعمكم نعم ولاكم لا لئلا تقعوا تحت دينونة » (يع ٥ : ١٢) . قال الحكيم ابن سيراخ « لا تعود فمك الحلف ، وتسمية العلى لا تحلف بها » (سى ٢٣ : ٩).

(جـ) ان العلة التى لأجلها لا يجوز لنا ان نحلف ، هى أننا لا نملك الشيء الذى نقسم به . فأنا لا أملك ذاتى حتى اقسم بها ، ولا أملك شعرة واحدة من شعر راسى ، ولا املك تغيير لونها ، ولذا لا يجب أن أحلف براسى . أما الرب فهو وان كان اقسم بذاته فى بعض الاحيان فى العهد القديم (تك ٢٢ ـــ ١٦ ، اش ٤٥ : ٢٣) ، فما ذلك الا لانه يملك ذاته . ومع أن الله يملك ذاته وله ان يقسم بها ، فانه لم يرد فى البشائر الاربعة أن السيد المسيح ـــ وهو الله الذى ظهر فى الجسد ـــ اقسم على الاطلاق ، بل كان حينما يريد ان يؤكد شيئا هاما كان يقول « الحق الحق اقول لكم » (أى صدقونى ، أو ما أقوله لكم هو الصدق) .

وحينما اعطانا الرب يسوع وصية عدم الحلف ، أعطاها وصية مطلقة فى كلمات قاطعة لا تقبل التــأويل . وعلى ذلك فلا يجوز الحلــف بالله أو بالقديسين والشهداء ولا باى مكان او شيء آخر .

(د) ويخشى ان نحن أبحنا استخدام القسم ، ان الانسان قد يقسم فى نوبة غضب أو مجال تفاخر . . وعندما يزول السبب الذى لاجله أقسم ، يجد نفسه مقيدا بالقسم ويظل الشيطان يلح عليه ويزعجه لكى يتممه . وهذا ما حدث مع هيرودس الملك ، اذ لمـــا رقصت ابنة هيروديا فى حفـــل ميلاده وسر بها « وعد بقسم أنه مهما طلبت يعطيها » . فلما طلبت راس يوحنا المعمدان على طبق « اغتم الملك ، ولكن من أجل الاقسام والمتكئين معه امر أن تعطى . فأرسل وقطع رأس يوحنا فى السجن » (مت ١٤ : ٦ـــ١٠) .

الحلف على سبيل العــادة :

نلاحظ ان الحلف قد صار عند البعض مجرد عادة كلامية ، ينطقون به دون تفكير ، فيرددون اسم الله ويؤكدون به كلامهم، وهم لا يقصدون توكيدا . ولا شك ان هذه خطية محزنة ، تكمل فيها كل معانى الخطية . فان النطق باسم الله بطريق العادة ، وعلى سبيل القسم ، يدل على ضمير واسع ، يتســـع للتغاضى عن ارتكاب المعاصى ، والضمير السليم لا يقبل التغاضى عن المعاصى.

عاقبـــة الحلف :

١ ـــ ان الذين يتعودون القسم يسيئون الى ذواتهم دون آن يدروا، لأن كلامهم لا ينال التصديق الذى يناله كلام انسان عرف عنه الصدق دون حلف. بل ان احترام من لا يحلف لوصية الله المقدسة التى تقضى بعدم الحلف تعطى الناس فكرة عن مدى تقواه ، وتدفعهم الى تصديقه . **قال القديس يوحنـــا الاسيوطى « الحلف الدائم هو الكذب بالحقيقة . والكلام الخالى من الحلف هو المملوء حقـــا »** .

٢ ـــ وللرب الاله **نقمة** عظيمة على المستهينين باسمه الاقدس وكرامته. قال زكريا النبى « وقعدت ورفعت عينى ونظرت واذا بدرج طائر ، **فقال لى** ماذا ترى ؟ فقلت انى أرى درجا طائرا طوله عشرون ذراعا وعرضه عشر أذرع . **فقال** لى هذه هى اللعنة الخارجة على وجه كل الارض . لان كل سارق يباد من هنا بحسبها . **وكل حالف يباد من هناك بحسبها** . انى أخرجها **يقول** رب الجنود فتدخل بيت السارق **وبيت الحالف** باسمى زورا وتبيت فى وسط بيته وتفنيه مع خشبه وحجارته » (زك ٥ : ١ـــ٤) . وقال يشـــوع بن سيراخ **« الرجل الكثير الحلف يمتلىء اثما ، ولا يبتعد عن بيته العذاب »** (سى ٢٣ : ١١) . لقد شرب بيلشاصر الملك الخمر فى آنية الرب فانتقم منه الله انتقاما عظيما (دا ٥ : ٢٢ـــ٢٧) ومثل هذا يحل بكل من يجعل اسم الله لقمة سائغة فى فمه مثل بيلشاصر . ولذا قال الرسول « اسم الله يجدف عليه بسببكم » (رو ٢ : ٢٤) .

عـــلاج الحلف :

١ ـــ الذين يحلفون تأكيدا للكذب يرتكبون اثما مضاعفا . وطبعـــا لا ســـبيل لأن يقلعوا عن الحلف الا باقلاعهم عن الكذب الذى يدفعهم الى الحلف .

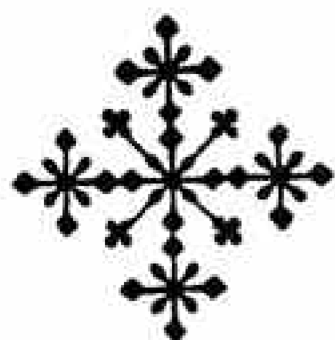
٢ ـــ واذا كان الدافع للحلف ، هو الرغبة فى ان يصدقنا الآخرون ، فنحن غير ملزمين بذلك ، ولندع الله يقنعهم بصدق أقوالنا وبراءة ساحتنا ، ولا شك أنه سيفعل . على الانسان فى كل مشكلة تعترض حياته وتتطلب كسر وصية من وصايا الله ، أن ينظر الى الله فى ناحية والى الخطية فى الناحية الاخرى ، ويوازن بينهما ، واضعا نصب عينيه القول الالهى « ماذا ينتفـــع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه » .

٣ ـــ واذا كان الدافع الى الحلف هو الرغبة فى أن يصدقنا الآخرون ، نظرا لأن عدم تصديقهم لكلامنا يرجع الى الفكرة السيئة التى تكونت عندهم عنا بسبب حياتنا السابقة المنحرفة ، حتى لو كنا تركنا حياتنا الاولى بما فيها

من كذب — فى هذه الحالة أيضا نترك الله يعمل والوقت يظهر حياتنا الجديدة . فالشخص الذى تكلمه ، ان كان لا يصدقك مرة ومرتين وثلاث مرات ، ولكنه فى النهاية سيصدقك .

٤ — **اما الذين تعودوا الحلف لسبب تافه او لغير سبب اصلا ، فهؤلاء يلزمهم اقتناع فكرى بجسامة هذه الخطية ، مع السلوك فى تدريب يومى الى ان يقلعوا عن ذلك** ، ولا شك فى انهم سيصلون بالتدريج . ويشير القديس يوحنا ذهبى الفم بتدريب صارم على الذين تعودوا الحلف فيقــول « متى شاهدت نفسك او احد غلمانك واولادك يقسم بحلف مؤكد دائما ، فمره أن لا يطعم طعاما بالكلية ، وافعل هذا مع ذاتك ان كنت متعودا الحلف ، لانه متى تأدب اللسان الجرىء ، لا يعود يجسر بعدها على الحلف ، لان تضور الجوع يجعله يتعفف عن ذلك » . ويقول أيضا « ادب يا هذا اصدقاءك واهل منزلك . لان اللسان متى هذب يفر من القسم فراره من المرارة » .

وعليهم أيضا ان يصلوا فى كل صلاة طالبين نعمة الرب للاقلاع عن هذه المادة . وليدرب هؤلاء انفسهم **أيضا على استعمال الفاظ مثل « صدقنى » بدل لفظ القســـم** .



النميمة والاغتياب والذم

وهذه ثلاث خطايا يجمع بينها شبه كثير ، وتهدف الى غاية تكاد تكون واحدة . فالنميمة هى اظهار الكلام بقصد الوشاية ، ورفعه على وجه الاشاعة والافساد . والاغتياب هو ذكر شخص بما فيه من السوء فى غيبته . والذم هو ضد المدح . أما غايتها فهى التعريض بالناس وتشويه سمعتهم امام الآخرين وهدم حياتهم أدبيا — ان مرتكبى هذه الخطايا ينطبق عليهم وصف الحكيم « الرجل اللئيم ينبش الشر ، وعلى شفتيه كالنار المتقدة » (أم ١٦ : ٢٧) .

اسبابها :

وهذه الخطايا كما أوضحناها تحرض عليها أفكار الادانة او الحقد او الحسد ، وهذه بدورها تصدر عن الكبرياء وقلة المحبة .

خطورتها :

١ — ان الله يمقت هذه الخطايا ويبغض مرتكبيها ، لأن خلفها تستتر خطايا أخرى كالكبرياء والبغضة والحقد والحسد .. وقد نهى الرب عنها قديما بقوله « لا تسع فى الوشاية بين شعبك . لا تقف على دم قريبك . أنا الرب » (لا ١٩ : ١٦) . وحينما أخذ يعدد رجاسات أورشليم على لسان حزقيال النبى قال « كان فيك أناس وشاة لسفك الدم » (خر ٢٢ : ٩) . وقال داود النبى عن النميمة « الذى لا يشى بلسانه ، ولا يصنع شرا بصاحبه ، ولا يحمل تعييرا على قريبه .. الذى يصنع هذا لا يتزعزع الى الابد » (مز ١٥ : ١ — ٥) . وقال عن الاغتياب « لم أضع أمام عينى أمرا يخالف الناموس .. الشرير لا أعرفه . الذى يغتاب صاحبه سرا هذا أقطعه . مستكبر العين ومنتفخ القلب لا أحتمله » (مز ١٠١ : ٣—٥) . وأما عن الذم فيقول يعقوب الرسول « لا يذم بعضكم بعضا أيها الاخوة . الذى يذم أخاه ويدين أخاه ، يذم الناموس ويدين الناموس » (يع ٤ : ١١) .

وعلى الرغم من أن البشائر الاربعة لم تمدنا الا باليسير جدا من تعاليم يوحنا المعمدان « سابق الرب وأعظم مواليد النساء » ، لكن هذا اليسير تضمن تعاليما بخصوص هذه الخطايا ، وذلك مما يدل على أهميتها . قال لجنديين ردا على سؤال لهما عما يفعلونه « لا تظلموا أحدا ، ولا تشوا بأحد » (لو ٣: ١٤) . قال الحكيم ابن سيراخ « لا تكن نماما ولا تؤاخذ بلسانك فتخزى .

لأن على السارق الخزى والندامة له . والذم الخبيث لذى اللسانين » (سى ٥ : ١٤) .

وليس أدل على مدى مقت الله لهذه الخطايا ، من أنه يفضحها ، ولن يتوانى عن اظهار براءة عبيده المفترى عليهم . حديث فيما كان الرب يسوع يخرج شيطانا من رجل أخرس ، أن بعض اليهود قالوا انه « ببعلزبول رئيس الشياطين يخرج الشياطين » . ولكن للحال « رفعت امراة صوتها من الجمع وقالت له طوبى للبطن الذى حملك والثديين اللذين رضعتهما » (لو ١١ : ١٥ ، ٢٧) .

٢ — ومن جهة الناس فهم يبغضون هذه الخطايا ، لأنها تهدم الاشخاص والبيوت وتزرع البغضة والخصومة بين الاصدقاء وتوقع بينهم ، ولذا قال الحكيم « رجل الاكاذيب يطلق الخصومة والنمام يفرق الاصدقاء » (أم ١٦ : ٢٨) وقال أيضا « بعدم الحطب تهدأ النار ، وحيث لا نمام يهدأ الخصام » (أم ٢٦ : ٢) . بل ان الناس يعدونها أشد قبحا من السرقة ، فالسارق يسرق الاشياء المادية التى يمكن تعويضها ، اما النمام فيسلب صيت الناس واعراضهم ، وهما شيئان لا يقومان بمال حسبما يقول الحكيم « الصيت افضل من الغنى » (أم ٢٢ : ١) .

٣ — ويزيد من خطورتها أنها لا تتمشى مع الحياة الجديدة التى يحياها الانسان بعد أن تمس النعمة الالهية قلبه . وليس أدل على ذلك من قول زكا رئيس العشارين للرب يسوع « ها أنا يارب أعطى نصف أموالى للمساكين ، **وان كنت قد وشيت بأحد** أرد أربعة اضعاف » . فكان جواب الرب على مشاعر زكا التى صيغت فى هذه الكلمات « اليوم حصل خلاص لهذا البيت » (لو ١٩ : ٨ ، ٩) .

٤ — والمتصق بهذه الخطايا يسىء الى نفسه أكثر مما يسىء الى غيره . فاساءاته الى الابرياء سيكشفها الله ، ويرد كيده الى نحره ، ويظل هو الوحيد ذا السمعة الرديئة . قال داود النبى « رجل لسان لا يثبت فى الارض » (مز ١٤٠ : ١١) . انه كمن ينظف فتيلة الشمعة أو شريط مصباح الغاز فان ضوءهما يزداد قوة وبهاء بينما تتلوث أصابعه . ولا يلبث أن ينفر منه الناس ويحترسون منه لأنهم يخشون ان يتناولهم بلسانه مثلما يتناول غيرهم .

القديسون وهذه الخطايا :

ومن أجل قبح هذه الخطايا وخطورتها ، أوصانا الله الا نتصل بأصحابها ولا نخالطهم كما يقول الحكيم « الساعى بالوشاية يفشى السر فلا تخالط المفتح شفتيه » (أم ٢٠ : ١٩) . واكد هذا المعنى الآباء القديسون فى نصائحهم . قال أحد الاباء ينصح تلاميذه « لسان الثعبان أخف من لسان

الشيطان .. من اجل انه يهيج اضطرابا وحروبا كثيرة بين الاخوة ، ويقيم فتنا وشرورا وسط اهل السلامة ، ويفرق مجامع كثيرة . لسان النمام لا يفترق عن لسان الحية . فالاصلح ان تسكن مع الحية والعقرب من ان تسكن مع ذى لسان نمام . والآن انا أوصيكم ان تهربوا من النمام هروبا عظيما . وحتى ان كان متوحد أو سائح او مجاهد نماما ، فاهربوا منه . وان كان ابوك او اخوك نماما فاخرج عنه خارجا فالاصلح ان تقيم مع اسد ولبؤة من ان تقيم مع نمام . فلا تستح أن تهرب منه بعيدا لئلا يقتلك بسمه الذى للخطية » .

وقد أوصانا الآباء القديسون أيضا انه اذا جمعنا مكان واحد مع انسان وبدأ يتكلم بالشر على آخرين فلا نجاريه ولا نستحى منه ، بل فلنحول الحديث الى امر آخر نافع ، أو نظهر عدم استعدادنا لسماع مثل هذا الكلام . **قال القديس مقاريوس الكبير « احفظوا أسماعكم من كلام النميمة لتــكون قلوبكم نقيــة »** .



شهادة الزور

وهذه خطية مركبة لانها تنطوى على كذب وحلف باطل . وربما كانت ضد المحبة حينما تستهدف الاساءة الى احد الطرفين المتنازعين . وذلك باخفاء الحقائق وكتمها عن القضاة أو المحكمين ليقضوا بغير الصواب والعدل . فتضيع حقوق احد الطرفين ، وربما امتهنت كرامته وثلم صيته .

الله وشاهد الزور :

وقد افرد الرب لشهادة الزور وصية خاصة ، هى الوصية التاسعة من الوصايا العشر ، قال « لا تشهد على قريبك شهادة زور » (خر ٢٠ : ١٦) . ان الله « حق » و« محبة » والذين يشهدون بالزور يقاومون الحق ويشوهونه ويعملون ضد ناموس المحبة ، ويساعدون على نشر الظلم وتوسيع نطاق الغش . ولذا لا نعجب اذا رأينا الوحى الالهى يحذرنا من السقوط فى هذه الخطية تحذيرا رهيبا بقوله « **لا تضع يدك مع منافق لتكون شاهد ظلم** » (خر ٢٣ : ١) . كما أمر قديما أن يعاقب شاهد الزور بأن يفعل به ما كان ينوى ان يفعله بأخيه (تث ١٩ : ١٦—١٩) . **قال الحكيم « شاهد الزور لا يتبرأ والمتكلم بالاكاذيب لا ينجو »** (أم ١٩ : ٥) .

واجبنا ازاء الشهادة :

تتجاذب الانسان المطلوب للشهادة مشاعر عاطفية كثيرة خصوصا اذا كانت تبرئة المذنب تتوقف على شهادته ، وكان لا يترتب على هذه التبرئة ضرر يلحق بانسان آخر — أو هكذا يعتقد هو . لكن ليعلم شاهد الزور أنه بخطيئته يرتكب عدة خطايا :

(اولا) **فى حق نفسه** لانه يرتكب عملا ممقوتا لدى الرب كما يقول الحكيم « مبرىء المذنب ، ومذنب البرىء كلاهما مكرهة الرب » (أم ١٧ : ١٥) .

(ثانيا) **فى حق من شهد زورا لصالحه** اذ ربما العقاب الذى سيناله فى هذه الحياة الدنيا يكون سببا فى نجاته من العقاب الابدى .

(ثالثا) **فى حق الله معطى هذه الوصية** . ومفروض فينا ان نقدم دليل حبنا لله كأبناء خاضعين له بحفظ وصاياه بغض النظر عن أى اعتبار آخر ، « ان كنتم تحبوننى فاحفظوا وصاياى » (يو ١٤ : ١٥) .

■ **حينما يستدعى انسان للشهادة فى أمر ما أو فى قضية من القضايا ، عليه أن يشهد بالحق ويجرد ذاته من كل الدوافع والعواطف الخيرة ، غاضا الطرف عن كل الاعتبارات** . ان الرحمة والمحبة وصيتان الهيتان ، كما ان الشهادة بالحق وصية الهية كذلك . فكيف نتمم وصية بالتغاضى عن وصية أخرى . وكيف نحفظ الاولى بكسر الثانية ؟ !

■ ربما كانت الشهادة المطلوبة لحسم نزاع بين شخصين ، وربما كانت بين شخصية حقيقية واخرى معنوية (كمصلحة حكومية أو هيئة عامة او شركة مثلا) . وربما شجع الانسان على شهادة الزور فى الحالة الثانية شعوره بأنه لا يلحق ضررا بانسان آخر . **لكننا نعود ونؤكد أن الوصية هى الوصية، وحفظنا لها هو دليل حبنا لالهنا .**

■ ربما طلب من الانسان تأدية الشهادة فى قضية ، وعليها يتوقف مستقبل انسان يعرفه ، كالفصل من وظيفته او الحكم عليه بالسجن أو الحاق ضرر جسيم به . لا يجب علينا أن نفكر فى النتيجة ، لان الغاية لا تبرر الوسيلة بل يجب أن تكون الغاية جيدة ومقدسة والوسيلة جيدة ومقدسة كذلك ، بل علينا أن نكون أمناء فى أداء الشهادة . اما مشاعر الحب والعاطفة والرحمة، فالله أكثر منا حبا لذلك الانسان واكثر عطفا عليه . وهب أننا كنا متأكدين من براءة هذا الانسان فلنؤد الشهادة كما يليق بالحق والصدق .

■ حينما تتحرك فيك الرغبة لشهادة الزور — حتى لو كانت بدافع خير — فعليك أن تتذكر الشاهدين اللذين شهدا زورا على الرب يسوع أمام قيافا رئيس الكهنة ، وبموجب شهادتهما حكم عليه بأنه مستوجب الموت (مت ٢٦ : ٦٠ ، ٦١) .



الشتيمة

الشتيمة عبارة عن كلام ذم يقال لانسان فى مواجهته ، وغالبا ما تصدر عن غضب يحركه حقد او حسد أو بغضة او غيرة دينية منحرفة . وقد تستخدم أحيانا فى مجات الهزل والفكاهة .

موقفنا من الشتيمة :

يتساءل البعض عن موقفنا حينما نشتم ، ويقولون « الا يجوز الشتم — ولو على سبيل التخويف أو التأديب ؟ الا يجوز ان يستعمله الوالدون مع ابنائهم ، والمربون مع تلاميذهم ، والرؤساء مع مرؤوسيهم ، والمخدومون مع خدمهم ؟ » .

١ — كمشــــتومين :

ليس انفع لبنيان حياتنا الروحية من النظر الدائم الى رئيس ايماننا ومكمله الرب يسوع المسيح (عب ١٢ : ٢) الذى قال عنه القديس بطرس « الذى (المسيح) **اذ شتم لم يكن يشتم عوضا** ، واذ تألم لم يكن يهدد ، بل كان يسلم لمن يقضى بعدل » (١ بط ٢ : ٢٣) . فليس لنا حينما نشتم ان نجاوب شاتمينا بمثل كلامهم . فالرب قد علمنا ان نبارك لاعنينا ونصلى لأجل الذين يسيئون الينا (مت ٥ : ٤٤ ، ٤٥) . وقال القديس بولس « باركوا ولا تلعنوا » (رو ١٢ : ١٤) . وقال القديس بطرس « **غير مجازين** عن شر بشر ولا عن **شتيمة بشتيمة** ، بل بالحرى مباركين . عالمين انكم لهذا دعيتم لكى ترثوا بركة » (١ بط ٣ : ٩) .

حدث قديما ان شمعى بن جيرا شتم داود النبى وهو ملك على اسرائيل، ورشقه بالحجارة .. اراد احد اتباع داود أن يقتل ذلك الرجل الشاتم . لكن داود — وهو ملك — قال فى وداعة كاملة « دعوه يسب ، لأن الرب قال له سب داود . ومن يقول لماذا تفعل هكذا .. لعل الرب ينظر الى مذلتى ويكافئنى الرب خيرا عوض مسبته » (٢ صم ١٦ : ٥ — ١٢) .. حدثنا بستان الرهبان عن اخ مجاهد عفيف ، شتمه انسان سمعته غير جيدة . فما كان من الاخ العفيف الا ان اجابه قائلا « **كنت قادرا على ان اجيبك بما يوافق كلامك هذا ، ولكن ناموس الهى يغلق فمى** » .

واحتمال الشــــتائم وعدم مقابلتها بالمثــل تولد فى النفس اتضـــاعا ، يستأهل الانسان بسببه نعما جزيلة . ولذا قال الرسول بولس « **لذلك اسر بالضعفات والشــــتائم .. لاجل المسيح ، لانه حينما أنا ضعيف فحينـئـذ أنا قوى** » (٢ كو ١٢ : ١٠) .

٢ ـــ كشــــاتمين :

اذا كنا مطالبين بألا تخرج كلمة رديئة من أفواهنا (اف ٤ : ٢٩) ، فكيف يشتم الانسان أخاه الذى على صورة الله ؟ ! ان ذاك الذى تشتمه سواء كان مرؤوسا او خادما ، فهو انسان مثلك مخلوق على صورة الله . ان اللسان الذى به نصلى ونبارك الله الآب لا يليق به أن يستخدم فى لعن النــــاس وشتمهم . وفى ذلك يقول يعقوب الرسول « لا يصلح يا اخوتى أن تكون هذه الامور هـــكذا . العل ينبوعا ينبع من نفس عين واحدة العذب والمـــر » (يع ٣ : ١٠ ، ١١) .

هذا هو موقفنا كمسيحيين مدعوين لحياة القداسة ، وللميراث الذى لا يفنى ولا يتدنس ولا يضمحل المحفوظ فى السموات . اننا لم نقرأ عن السيد المسيح ـــ الذى وهو فى الجسد تعرض واحتمل صنوف الاهانات ـــ انه شتم أو أخرج من فمه الطـــاهر كلمــــة نابية « **ظلم أما هو فتذلل ولم يفتـــح فاه** » (اش ٥٣ : ٧) .

اذن ليس هناك مبرر للشتيمة ، ولو كانت على سبيل التخويف او التاديب . فالانسان اذا كان صالحا ، لا يمكن ان تصدر عنه شتيمة ـــ لا مصطنعة ولا متعمدة ـــ لان « من فضلة القلب يتكلم الفم » (مت ١٢ : ٣٤) . ثم أن الشتم ليس هو وسيلة التخويف أو التأديب . هذا فضلا عن أن أمثال هؤلاء الشاتمين مسئولون أمام الله عن اعطاء نمـــاذج صالحة لابنـــائهم او لمرؤوسيهم أو لخدمهم . لكن ليس معنى كلامنا هذا الامتناع عن اســـتعمال عبارات التأنيب والتوبيخ . قال الرسول بولس لتلميذه تيموثاوس « **وبخ ، انتهر** » (٢ تى ٤ : ٢) . لكن هذه تختلف كل الاختلاف عن الفاظ الشتيمة .

قد يظن البعض ممن يشغلون وظائف معينة ان بعض المرؤوسين لا ينتجون الا بالشتائم والتخويف ولذا فهم مضطرون الى ذلك . لكن هذا ينافى الواقع لان الشتم ليس من مقومات قوة الشخصية ، فضـــلا عن أن هنـــاك وسائل وطرق أخرى لتقويم المرؤوسين المستهترين . ولعل التوجيه الصالح واظهار العطف كفيلان باخجال المتراخين والمتهاونين وشحذ هممهم .

علاج الشتيمة :

تحتاج الشتيمة فى علاجها الى اقتناع فكرى بخطاها وقبحها واثرها السىء ، والى حياة روحية عامة يحياها الانسان .

فالشتيمة كثيرا ما تصدر عن انفعال غضبى ، ومقابلتها بشتيمة مماثلة، يزيد هوة الخلاف وحدة البغضة بين المتشاتمين . انها كالنار التى تزداد اشتعالا وترتفع السنتها كلما القى اليها وقود جديد . فحينما تواجه بالشتيمة تابلها بالوداعة والهدوء ، فهما كالماء التى تطفىء النيران المتأججة .تشبه بمعلمك ، فتطفىء « جميع سهام الشرير الملتهبة » (اف ٦ : ١٦) . ونحن نعلم من كلمات الحكيم ان « **الجواب اللين يصرف الغضب ، والكلام الموجع يهيج السخط** » (أم ١٥ : ١) . والرسول يعلمنا الا نقاوم الشر بالشر ، بل نغلبه بالخير (رو ١٢ : ٢١) . واذا استطعت أن تضبط ذاتك فى موقف اهانة او شتيمة وجهت اليك ، فلا تصغر نفسك فى عينيك ولا تعتبر ذلك ضعفا ومذلة ، بل عن قوة ونصرة ، فالحكيم يقول « **البطىء الغضب خير من الجبار ، ومالك روحه خير ممن ياخذ مدينة** » (أم ١٦ : ٣٢) .

وكعلاج الشتيمة يتطلب الامر حياة روحية عامة كما ذكرنا ، لان الشتيمة ليست خطية قائمة بذاتها ، والا لهان الامر ، ولامكن الجهاد ضدها ، لكنها تعبير عن خطايا أخرى كالغضب الذى هو بدوره مظهر لاوجاع أخرى كامنة فى الانسان كالحقد والحسد والبغضة .. الخ ، وهذه الاخرى صادرة عن قلة الحب . ولذا علينا ان نعالج الداء من اساسه .

اما اذا كانت الشتيمة من النوع الذى تعود عليه اللسان واصبحت ترد فى سياق الحديث المألوف ، فالامر يتطلب تدقيقا ومحاسبة النفس مساء كل يوم ، كنوع من التدريب على ضبط اللسان ضد هذه الخطية . هذا اذا كان الانسان يجاهد من اجل حياة روحية مقدسة .

الشتيمة كعادة :

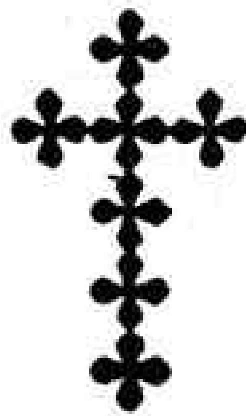
نلاحظ على بعض الناس ان الشتيمة تجرى على السنتهم كالماء . والاخطر من ذلك ان الشاتم قد لا يقصد ما تحمله شتيمته من معنى . بل وصل الامر بالبعض ان يقصد بشتيمته الممازحة مديحا ، فى حين يقصد البعض الآخر بها فى مجرى الحديث العادى نوعا من الاستحسان !! وما سبق ان قلناه فى الحلف الذى ينطق به البعض على سبيل العادة نكرره هنا ايضا ونقول ، ان الانسان الذى تجرى الشتيمة على لسانه دون تفكير ، انسان قد افسد ضميره ، وعليه ان يوقظ ضميره فيسير فى طريق التدقيق والحساسية .

وكأمور تساعد على الاقلاع عن هذه الخطية ، الصلاة الى الله والطلبة من أجل هذا الامر ، لكى يعطى الرب المعونة اللازمة . وعلى الانسان المهزوم من هذه الناحية أن يدرس الظروف التى يرتكب فيها مثل هذه الخطية ، حتى اذا ما اقتربت هذه الظروف انتبه الى الاحتراس من هذه الخطايا. كأن يلاحظ مثلا انه يشتم حين يمزح مع اخوانه ، أو حين يمزحون معه مستعملين الشتيمة ، فينزلق الى استعمالها . وحينئذ يبدى اهتماما خاصا بهذه المواقف. ولا شك انه عن طريق محاسبة نفسه وتدريبها سيصل فى النهاية ـ بنعمة الله ـ الى الامتناع عنها ، واحلال الكلمات الجيدة محلها .

عاقبة الشاتمين :

لا تستهن يا أخانا بالشتيمة كأنها أمر تافه لا يؤبه له ، لا يدانى بقية الخطية التى تبدو فى نظرنا جسيمة . لذلك حذرنا الرسول بولس من مخالطة الشتامين بقوله لمؤمنى كنيسة كورنثوس « ان كان أحد مدعوا زانيا او طماعا أو عابد وثن أو شتاما أو سكيرا أو خاطفا ان **لا تخالطوا ولا تؤاكلوا مثل هذا** » (١ كو ٥ : ١١) .

ويرسم لنا الكتاب المقدس صورة مروعة لعاقبة الشتامين فى الحياة العتيدة . فيقول معلمنا بولس « لا تضلوا . لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مأبونون ولا مضاجعوا ذكور ولا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون **ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله** » (١ كو ٦ : ٩ ، ١٠) فلننظر الان بامعان الى عاقبة الشتيمة المرة ، حتى لا تستخف بها . ان مرتكبيها محصون مع الزناة وعبدة الاوثان ومرتكبى الخطايا القبيحة الشائنة .. !! وجميعهم ليس لهم نصيب فى ملك المسيح الابدى .



كلام الهزل

■ فى سبيل التسلية الباطلة والمزاح، ينجس الانسان نفسه بالعبارات القبيحة والنكات البذيئة، وسرد النوادر والقصص المعثرة، والتغنى بالاغانى الخليعة.

■ يتوهم المازحون ان المزاح وما يتخلله من كلام هزلى لا يليق، ما هو الا وسيلة لقطع الوقت والتسلية. لكن ليس هذا هو طريق أولاد الله الذين يحيون بالروح وللروح، ويتهللون بالروح أيضا، ان طريقنا هو طريق النعمة والخلاص، وتسليتنا ونحن نقطعه هما الشركة مع الحبيب ومع أحبائه كما يقول الرسول « ان كانت تسلية ما للمحبة » (فى ٢ : ١) .

■ ان كلام الهزل يدخل تحت الكلام الردىء الذى يتنافى مع حياتنا كأولاد لله. لقد علمنا الرب أننا سوف نعطى حسابا يوم الدين عن كل كلمة بطالة تخرج من أفواهنا (مت ١٢ : ٣٦) . وهكذا أوصانا الرسول بقوله « وأما الآن فاطرحوا عنكم انتم أيضا الكل : الغضب، السخط، الخبث، التجديف، **الكلام القبيح من أفواهكم** » (كو ٣ : ٨) .

■ ولا يقتصر الامر على عدم التكلم بكلام الهزل القبيح، بل يجب أيضا عدم مجالسة المستهزئين. وقد طوب المرتل فى فاتحة مزاميره من لا يجلس فى مجلس المستهزئين (مز ١ : ١) . وأكد نفس هذا المعنى ارميا النبى بقوله « وجد كلامك فأكلته، فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى. لأنى دعيت باسمك يارب اله الجنود. **لم أجلس فى محفل المازحين مبتهجا** » (أر ١٥ : ١٦، ١٧) .

■ ويتوهم المازحون انهم وحدهم السعداء بهزلهم ومزاحهم، ويرمون غيرهم، ممن لا يشاركونهم هزلهم وخلاعتهم، بالجمود والرجعية. وأحيانا يضعف بعض صغار الشبان حينما يرمون بهذه الصفات وأمثالها، فيجارون زملاءهم فى سلوكهم .. لكن ليسمع هؤلاء وأولئك كلمات الرب نفسه « **ويل لكم أيها الضاحكون الآن لانكم ستحزنون وتبكون** » (لو ٦ : ٢١، ٢٥) . وليسمعوا أيضا كلمات القديس بولس « فلا يسم بينكم كما يليق بقديسين .. القباحة، **ولا كلام السفاهة والهزل التى لا تليق** » (أف ٥ : ٣ ، ٤) ، ان فرح أولاد الله فرح قلبى عميق، وصفه الرسول بأنه « لا ينطق به ومجيد » (١ بط ١ : ٨)

■ يظن مدمن المزاح وكلام الهزل أنه بقدر ما يتجاوب معه بعض الناس فى الضحك، بقدر ما يكون (خفيف الدم) محبوبا لديهم. لكن ليعلم المسكين أن الناس حينما يخلون الى أنفسهم ينعتونه (بخفة العقل) !

■ **من شأن كثرة المزاح وكلام الهزل انهما يطفئان حرارة الروح ،**

حتى لو كان المزاح بريئا والكلمات المتبادلة فيه بريئة كل البراءة . انه يفعل بحرارة الروح ، ودفء القلب ، ما يفعله الماء بالنار المشتعلة . **يقول القديس يوحنا الدرجى « المزاح مبطل التخشع ، مبدد العقل ، مفسد التحفظ ، مبدد الحرارة ، مشوش الصلاة » .**

■ **ونريد أن نلفت نظر بعض الخدام الذين يلجأون الى استخدام طريقة مثيرة للضحك فى أثناء تعليمهم ووعظهم ليكسبوا حب المخدومين** ، ظنا منهم ان ذلك الحب يمهد لكلماتهم فى قلوبهم ، او بحجة التمشى مع روح العصر حتى لا ينفر المخدومون من الوعظ والتعليم . لكن ليعلم هؤلاء الخدام أن وعظنا وخدمتنا تستهدف توبة سامعينا . ولم تكن التوبة فى يوم من الايام وليدة الضحك ، بل الندم على خطايانا وفتور محبتنا للرب . هذا فضلا عما يترتب على هذه الطريقة من امتهان لبيوت الله وقدسية كلامه ، وتعويد المؤمنين الاستهانة بها أيضا .

■ ليس معنى كلامنا هذا أن الانسان يكون كئيبا حزينا بينه وبين نفسه، ثقيل الظل فى معاملاته مع الآخرين . بل لقد أوصانا القديس بولس أن نفرح فى الرب كل حين (فى ٤ : ٤) ، وأن نلبس « احشاء رافات ولطفا وتواضعا ووداعة » (كو ٣ : ١٢) .

■ **ويدخل تحت كلام الهزل ، عبارات التهكم التى يتندر بها البعض على الآخرين بقصد التسلية ـــ لا تسلية هؤلاء الذين يتهكمون عليهم ، بل أنفسهم!** فيتهكمون مثلا على انسان ضعيف أو فقير او عاجز او اعمى او اخرس أو مجنون أو دميم الخلقة .. وقديما حذر الرب شعبه من مثل هذه الخطية فقال « لا تشتم الاصم ، وقدام الاعمى لا تجعل معثرة ، بل اخش الهك . انا الرب » (لا ١٩ : ١٤) . ربما خلق بعض هؤلاء بتلك الصورة التىتتهكم انت عليها . الا يعتبر تهكمك فى هذه الحالة تعييرا للرب ؟ ! قال الحكيم « المستهزىء بالفقير يعير خالقه » (أم ١٧ : ٥) . وقال اشعياء النبى « فالآن لا تكونوا متهكمين لئلا تشدد ربطكم » (اش ٢٨ : ٢٢) .

■ ان فى التهكم جرحا لشعور اخوتنا الضعفاء والفقراء والمقعدين .. وهذا يتنافى مع ناموس المحبة التى تعمنا « اننا بعضنا اعضاء البعض » (أف ٤ : ٢٥) ، والتى تطالب الاقوياء أن يحتملوا ضعف الضعفاء ولا يرضوا أنفسهم (رو ١٥ : ١) . وهو يتنافى ايضا مع روح الاتضاع المسيحى الذى يمنعنى من امتهان الآخرين وازدرائهم بل حتى من مجرد التعالى عليهم .

■ واخيرا نريد ان ننبه الى نقطة هامة. وهى اننا محتاجون الى التدقيق فى كلماتنا ومعاملاتنا . فثمة اشخاص اعتادوا استخدام بعض العبارات ـــ التى لا تتفق مع الكمال المسيحى ـــ على سبيل المزاح ، وهم لا يشعرون بخطاها . وامثال هؤلاء محتاجون الى مراجعة ما اعتادوا ان يقولوه من الفاظ وعبارات .

التملق

■ وهذا خطأ آخر من اخطاء اللسان يستخدمه بعض الوصوليين لبلوغ مآربهم . وهم فى سبيل تحقيــق ذلك ، يتملقون الاغنياء والعظمــاء وذوى السلطان ويطنبون فى مديحهم حتى لو كان ذلك على خلاف ما يعتقدون به فى قلوبهم وضمائرهم .

■ والتملق خطية ، لأنه ضد الصراحة والحق . والسيد المسيح لم يتملق احدا . وهكذا كان سابقه يوحنا المعمدان الذى كان لا يفتأ عن توبيخ هيرودس لمــا اغتصب امراة اخيه لتكون زوجة له ، وفضل أن يموت شهيدا عن ان يكتم الحق ولا يعلنه . وقد حذرنا الرسول من هذه الخطية بقوله « وانما اقول هذا لئلا يخدعكم احد بكلام ملق » (كو ٢ : ٤) .

■ **ويقود التملق الى الرياء ، وهو الذى** لاجله كال السيد المسيح الويلات للكتبة والفريسيين (انظر مت ٢٣) . والمرائى يتشبه بيهوذا الذى لما جاء ليسلم سيده لاعدائه ، تظاهر له بالحب المغشوش حتى انه قبله وهو يقول له « السلام يا سيدى » (مت ٢٦ : ٤٩) .

■ والرب الذى هو ــ الحق ذاته ــ يبغض هذه الخطية لانها فضــلا عن كونها ضد الصدق والحق ، فانها تتضمن كذبا ، لانها لا تعبر عن الواقع. قال داود النبى « يتكلمون بالكذب كل واحد مع صاحبه بشفاه ملقه (متملقة) بقلب مختلف يستأصل الرب جميع الشفاه الملقة واللسان المتكلم بالعظائم » (مز ١٢ : ٢ ، ٣) .

■ **ويعتبر تملقا ، مجاراة الآخرين فى آرائهم الخاطئة واخطائهم اللفظية (كذم الآخرين مثلا) ، حرصا على صداقتهم او خشية اغضابهم ، مع علمنا أن ذلك خطأ ، ويضاد ما نعتقد به** . ان الحق هو الحق ، والحق هو المسيح نفسه . ضع هذه الحقيقة نصب عينيك حتى لا تجامل انسانا وتحرص على صداقته ، بينما تغضب الرب .

■ ليس معنى تحاشى التملق ، أن نتعمد الجفاف والخشونة فى معاملاتنا واحاديثنا مع الرؤساء وذوى المراكز ، فتأتى خالية من روح اللطف والمجاملة بل لنكن لطفاء مع الجميــع ، معطين الكرامة لمن تحق له الــكرامة ؛ منكرين ذواتنا ، ولكن فى الوقت نفسه نكون متمسكين بالحق الذى يرضى الله وترضى عنه ضمائرنا .

التذمر

التذمر يصدر عن نفس غير سليمة :

وكلام السخط يعبر عما فى القلب من الضيق وعدم الرضا . وهنا نتساءل : هل يتكلم الانسان بسخط نتيجة لاشمئزازه من شيء فاسد حوله ، فيعبر عن نفس مريرة لأنها مريضة فى ذاتها ، تستخدم الامر الذى يبدو فاسدا فى العالم المحيط بها وعاء تصب فيه قيء المرارة الساكنة فيها ؟ !

لو كانت النفس سليمة ، وقابلها شيء فاسد لحدث شيئان :

الاول أن تحاول ان تتكشف ما فى هذا الشيء من نواح صحيحة ، كأن ترى فى انسان يسبب لها تعبا ، نواحى سليمة ، فتبدأ فى التعاون معه على أساسها ، مثلما يقول الكتاب « سراج الجسد هو العين . فان كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيرا . وان كانت عينك شريرة فجسدك كله يكون مظلما » (مت ٦ : ١٢) . وقوله « كل شيء طاهر للطاهرين ، واما للنجسين وغير المؤمنين ، فليس شيء طاهرا بل قد تنجس ذهنهم أيضا وضميرهم » (تى ١ : ١٥) .

والثانى أن تحنو على الضعيف وتلتمس له عذرا ، ولا يدفعها ضعفه الى الاشمئزاز منه ، بل الى العطف عليه ومد يد المساعدة اليه . ولعل هذا ما يعبر عنه الشاعر بقوله :

وعين الرضى عن كل عيب كليلة   كما أن عين السخط تبدى المساوئا

فلو أن رجلا فى بيته نظر الى النقص فى تنظيم البيت ، بعين بسيطة ، لتقدم لمساعدة العاملين فى البيت حتى يتلافى النقص . ولو انه نظر الى النقص بروح النقد والسخط ، لكبر النقص أمام عينيه ولرأى كل شيء آخر معيبا ، ولصارت لغة تعنيف وتأنيب . اما عين أبناء الله فهى عين المحبة والعطف ، ترى النواحى الطيبة فى الناس ، وتحنو عليهم فى أخطائهم وتساعدهم فى هدوء ومحبة ، كقول الكتاب « أيها الاخوة ان انسبق انسان فأخذ فى زلة ما فأصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة ... احتملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح » (غل ٦ : ١ ، ٢) .

والنفس السليمة المحبة ، تعبر عن نقدها للامور بألفاظ مشبعةبالعطف والتشجيع على تصحيح الخطا . هى لا تتكلم بسخط أو بتذمر متمثلة برب المجد . **والسخط فى أغلب الاحايين تعبير عما فى النفس من مرارة نتيجة متاعبها الخاصة ويعبر عن التذمر بألفاظ شديدة ، ونقد لاذع ، وكلام فاسد .**

لقد حدث أن انتقد أهل كورنثوس الرسول بولس ، وقالوا فيه كلاما غير صحيح ، وتبرموا به . ولقد تعب الرسول كثيرا فى اصلاح ما فى نفوسهم من

شر ، حتى نجح . وفى سياق وصف حالهم قال مرة « فمنا مفتوح اليكم أيهــا الكورنثيون . قلبنا متسع ، لستم متضيقين فينا ، **بل متضيقين فى أحشائكم ، فجزاء لذلك أقول كما لاولادى كونوا أنتم ايضا متسعين** » (٢ كو ٦ : ١١، ١٢).
وهذا القول يبين ان تذمرهم لم يكن لعيب خارج عن نفوسهم .

التذمر يجر الى خطــايا أخرى :

على ان التذمر يدفع المتذمر الى كراهية غيره ، والتلفظ عليه بألفاظ الذم والافتراء مما يفسد جو التفاهم ويقيم جوا من التشــويش . كما ان المتذمر يسمح لمشاعر الكبرياء والحسد والتحزب ان تتمكن منه . وفى هذا يقــول الرسول لاهل كورنثوس أيضا « انى اخاف اذا جئت أنا لا اجدكم كما أريد ، واوجد منكم كما لا تريدون . أن توجد خصومات ومحاسدات وســخطات وتحزبات ومذمات ونميمات وتكبرات وتشويشات » (٢ كو ١٢ : ٢٠) .

والتذمر يجر الانسان الى التجديف على الله . فالمتذمر يرى بركات الله بمنظار أسود ، فلا يشكر بل يجدف . وهو حينما لا يدرك حكمة الله فى أمر من الامور ، لا يفعل مثلما فعل القديس بولس حينما هتف قائلا « يا لعمق غنى الله وحكمته وعلمه . ما ابعد احكامه عن الفحص وطرقه عن الاستقصاء . لان من عرف فكر الرب او من صار له مشيرا » (رو ١١ : ٣٣ ، ٣٤) ، بل يجدف على الرب مثلما فعل بنو اسرائيل الذين بعد ما خرجــوا من مصر ، ووصلوا الى حدود كنعان وارسلوا الجواسيس فدرسوها وعادوا محملين بعينات من بركات نادرة ، لم يشكروا الرب الذى اعانهم وتمم مواعيده لهم ولآبائهم ، بل نسوا كل شيء . نسوا مساعدات الله لهم على الشعوب القوية التى قاومتهم وشاعت بينهم مذمة الرب، وقرروا أن الرجوع الى ارض العبودية وعبادة الاوثان افضل من التقدم نحو أرض الحرية وعبادة الاله القدوس . فكان ان غضب الله عليهم ، وقرر الا يدخل احدا منهم أرض الموعد ، بل ان يموتوا جميعا فى البرية ، ويقيم من بعدهم جيلا جديدا ، يولد فى البرية ، لم يتلوث عقله بعبادة الاوثان (سفر العدد ١٣ ، ١٤) .

وفى التحفظ من هذه الروح يقول الرسول « ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث » (أف ٤ : ٣١) . وواضح من هذه الآية انها تفصل بدقة مختلف القضايا التى يعبر عنها اللسان نتيجة المرارة التى فى القلب ، كالغضب والصياح والتجديف . كما يقول نفس هذا الرسول فى رسالته الى كولوسى « وأما الآن فاطرحوا عنكم انتم ايضا الكل : الغضب ، السخط ، الخبث ، التجــديف ، الكلام القبيــح من أفواهكم » (كو ٣ : ٨) .



الإدانة

« الشياطين تحثنا على أن نخطىء ، فان لم نطعها ، حثتنا على أن ندين من يخطىء »
(القديس يوحنا الدرجى)

+ خطورة خطية الادانة

+ أسباب الادانة

+ لماذا يجب الا ندين ؟

+ عاقبة الادانة

+ كيف نتخلص من الادانة ؟

ما هى مشاعرك تجاه بعض الناس ؟

هل تنتقد افعالهم وتصرفاتهم ، وتستقبح اعمالهم كما تراها ظاهرة ؟ وهل تحتفظ بهذه المشاعر والافكار فى اعماقك، أم تعلنها بالكلام باسم الغيرة على الفضيلة والحق ؟ ! سواء هذا ام ذاك ، فاعلم أن هذه هى خطيئة الادانة التى حذرنا منها السيد المسيح بقوله « **لا تدينوا لكى لا تدانوا ، لانكم بالدينونة التى بها تدينون تدانون ، وبالكيل الذى به تكيلون يكال لكم** » (مت ٧ : ١) .

خطورة خطية الإدانة

لعل خطورة هذه الخطية تنشأ عن :

١ ـ **عدم احساس الكثيرين بها** ، ومن ثم لا يبذلون كثير جهد فى مقاومتها والتخلص منها . فالشاب يحزن جدا لسقطات الشهوة ، ويتحفظ جدا من اسبابها ، ويعتبرها مقياسا لفضيلته ، بينما لا يأبه لتنقية ذاته من خطية الادانة ، التى قد تكون حرب الشهوة تأديبا له عنها ، كما سنرى .

٢ ـ **ارتباط هذه الخطية بامور حسية يراها الانسان او يسمعها** . فالحواس الجسدية هى التى توقعنا فى مبدأ الامر ، وجها لوجه أمام هذه الخطية . والخطورة هنا فى كيفية تخلص الانسان من واقعية ما وقف عليه بحواسه ، واقناع ذاته بغير ما رأى أو سمع .

٣ ـ **اغتصاب الانسان حقا من حقوق الله** ، التى لم يعطها لاحد من البشر او الملائكة والمرء يعجب كيف أن الناس يتهاونون فى أمر هذه الخطية، التى ـ فى التحفظ ـ منها ضمان للميراث الابدى . **ان كانت غاية جهادنا الروحى هى لا ندان مع العالم فى اليوم الاخير ، بمعنى اننا لا نوجد مدانين امام الله ، فان التحفظ من هذه الخطية يقدم لنا طريقا سهلة لبلوغ ذلك** كقول الرب « لا تدينوا فلا تدانوا . لا تقضوا على احد فلا يقضى عليكم . اغفروا يغفر لكم » (لو ٦ : ٣٧) .

قصــة :

وقد اورد كتاب بستان الرهبان قصة شيقة تأكيدا لهذا المعنى ، رواها القديس انسطاسيوس السينائى قال : كان أخ من الرهبان ، يسير بتوان كثير ، يسكن فى دير . ولما حانت ساعة انتقاله شوهد انه غير جزع من

الموت ، بل كانت نفسه فى حالة فرح كامل وسرور شامل . وكان الآباء وقتئذ جلوسا حوله كما هو المتبع فى الاديرة فى امثال هذا الظرف . فقال احد الآباء الشيوخ للاخ الذى فى النزع الاخير « يا اخانا نحن نعلم انك اجزت عمرك بكل توان وتفريط . فمن اين لك هذا الفرح والسرور وعدم الهم فى هذه الساعة ؟ اننا بالحقيقة لا نعلم السر ، ولكن بقوة الله ربنا ، تقو واجلس واخبرنا عن أمرك العجيب هذا ، ليعرف كل منا عظائم الله » . وللوقت تقوى ذلك الاخ وجلس وقال « نعم يا آبائى المكرمين ، لقد جزت عمرى كله بالتوانى والنوم : الا انه حدث الآن فى هذه الساعة ، ان احضر لى الملائكة كتاب اعمالى التى عملتها منذ أن ترهبت وقالوا لى « اتعرف هذا ؟ » قلت « نعم هذا هو عملى ، وأنا اعرفه . ولكن من وقت أن صرت راهبا ، ما دنت احدا من الناس قط ، ولا نمت قط ولا رقدت وفى قلبى حقد على احد ، ولا غضب البتة . وأنا أرجو أن يكمل فى قول الرب يسوع المسيح القائل « لا تدينوا لكى لا تدانوا . اتركوا يترك لكم » فلما قلت هذا القول تمزق للوقت كتاب خطاياى بسبب اتمام هذه الوصية الصغيرة » . واذ فرغ من هذا الكلام اسلم الروح ، فانتفع الاخوة بذلك وسبحوا الله .

ونود أن نلفت النظر الى لفظ « التهاون » الذى ورد أكثر من مرة فى هذه القصة . ليس المقصود به حياة الخطية أو البعد عن الله ، والا لما أمكن أن تكون خاتمة القصة على النحو الذى رأيناه . بل المقصود ان ذلك الراهب لم تكن له فضائل بارزة ، كما عرف عن الآباء النساك فى ذلك الوقت .

ارأيت يا اخانا كيف ان حفظ هذه الوصية « لا تدينوا » قادر أن ينجيك من الدينونة الابدية برحمة إلهنا ؟! فافتح قلبك الآن اذن ، لتقف على أسبابها وطرق علاجها .



أسباب الإدانة

١ ــ **كبرياء النفس :**

الادانة بنت أمينة من بنات الكبرياء ، ترضعها وتغذيها وتنميها ، وهي بدورها تدعم الكبرياء وتقويها . فمحبة الذات ، والرأى المتعالى ، يولدان فينا روح الادانة . وفى كل مرة ندين الآخرين ، تخطو كبرياؤنا خطوة الى الامام ، بما يصاحبها من شعور بالاهمية الشخصية والرضا عن الذات . فلولا شعورى انى افضل ممن ادينه ، **وانه لا يصدر عنى مثل هذا الفعل** الذى اتاه لما ادنته ، وهذه هى الكبرياء عينها ، **اما** المتضع فلا يفتح عينيه ليقف على خطايا الآخرين ، بل ينظر الى زلاته هو **فقط** ، **فيجد** أمورا كثيرة تشغله . قال القديس باخوميوس اب الشركة « لا تحتقر احدا من الناس ، ولا تدنه ، ولو رأيته ساقطا فى الخطية **لان الادانة تاتى من تعاظم القلب . اما المتضع فانه يعتبر كل الناس افضل منه** » .

٢ ــ **شر القلب :**

يقول الآباء ان الانسان الذى يدين اخاه على فعل شرير ، لا بد ان يكون بداخله جذر ، ولو بسيط لنفس الخطية ، تدفعه تلقائيا الى الحكم على الآخرين . قال رب المجد « الانسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٥) . فالعين النقية التى بلا شهوة . تنظر فى غير شر الى افعال الآخرين « عيناك اطهر من أن تنظرا الشر » (حب ١ : ١٣) . وقال السيد المسيح « سراج الجسد هو العين . فان كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيرا . وان كانت عينك شريرة فجسدك كله يكون مظلما » (مت ٦ : ٢٢ ، ٢٣) .

وعلى ذلك فان افكار الادانة ، ليس مصدرها افعال الآخرين الخاطئة فقط ، بل أيضا شر القلب ذاته . فأشعة الشمس الناصعة تنفذ من الزجاج ، وتتشكل بعد نفاذها بلونه . فاذا سقطت على لوح زجاجى لونه أحمر ، نفذت من الوجه الآخر زرقاء اللون وهكذا .. **وليس العيب هنا** هو عيب الشمس ولا ضوؤها ، لكنها ظهرت من الناحية الاخرى بلون الزجاج الذى اخترقته . هكذا الانسان فى خطية الادانة ، **فلو ان قلبه** كان شفافا نقيا لما راى افعال الآخرين بصورة خاطئة . وعلى نفس القياس يبدو القضيبه

المستقيم فى الماء منكسرا ، وهذا هو ما يعرف فى علم الطبيعة باسم « ظاهرة الانكسار » . وواضح ان القضيب مستقيم ، لكنه بدا هكذا . وعلى هذا النحو ايضا المريض الذى يقدم له طعام جيد شهى ، فيتذوقه رديئا مرا . والعيب هنا ليس عيب الطعام او نوعه ، بل عيب المريض بما يعانيه من مرض .

٣ — قلة المحبة :

قال معلمنا بولس عن المحبة انها « لا تقبح .. ولا تظن السوء .. وتحتمل كل شىء » (١ كو ١٣ : ٥ ، ٧) ، و قال الحكيم عنها ايضا انها « تستر كل الذنوب » (ام ١٠ : ١٢) . بهذه المحبة الغافرة الساترة على الذنوب والعيوب ، احبنا الله ، وافتقدنا المشرق من العلاء ، وتغاضى عن أزمنة جهلنا . وما زالت عين محبته هى التى تلاحظنا وترعانا وتستر علينا . ومن ثم نهتف فى صلاة الشكر كلما صلينا « فلنشكر صانع الخيرات ... لانه سترنا » . ان المحبة هى المنظار الذى يظهر الامور على حقيقتها ممها كانت بعيدة أو دقيقة . لكن ان قلت محبتنا لبعض الناس ، فحينئذ تطل الادانة براسها ، كما تظهر الصخور والجنادل التى تعترض مجرى النهر فى زمن التحاريق وتهدد سفينة حياتنا .. **ان منطق البغضة والكراهية يلزمنى ويقنعنى أنى لا أريد أن أرى أخى الا فى أسوأ حال ، وبواسطة منظار البغضة الذى أضعه على عينى ، أراه مشوها ومهلهلا** . لكن المحبة ان لم تستطع ان تحتمل كل شىء فهى تهون من الخطأ ، وتلتمس المعاذير .

٤ — قلة المعرفة :

ما أقل ما يعرفه الانسان ، وما أكثر ما يجهله ! ما اقل ما يعرفه من الظواهر والمرئيات . وما اكثر ما يجهله من الاسرار وغير المرئيات ، بل من المرئيات ذاتها ! ومع كل ذلك فهو يكابر ويدعى المعرفة فى اشياء كثيرة . **ومن الامور التى يدعى معرفتها خفايا القلوب والافكار والنفوس** ! واذا كان الرسول نفسه يتساءل قائلا « لان من من الناس يعرف أمور الناس الا روح الانسان الذى فيه » (١ كو ٢ : ١١) ، فكيف بعد هذا ، يجرؤ انسان ويدين اخاه ، لا عن فعل اتاه ، بل عن فكر داخلى ظن انه اكتشفه وارتآه ؟ !

كثيرا ما يتسرع الانسان ويصدر حكما فى أمر معين — ولو فى فكره — بحسب ظاهره ، دون أن يستقصيه أو يسبر أغواره ، فتأتى هذه الاحكام منافية للحقيقة ، بعيدة عن الصواب . ولقد حذرنا السيد المسيح من مثل هذا الخطأ بقوله « لا تحكموا حسب الظاهر ، بل احكموا حكما عادلا » (يو ٧ : ٢٤) . وهكذا حينما نتسرع ونصدر أحكامنا على هذه الصورة ، يتم فينا قول يعقوب الرسول « تصيرون قضاة أفكار شريرة » (يع ٢ : ٤) .

وإذا كان الانسان — فى بعض الاحيان — يقف حائرا بينه وبين نفسه ، لا يعرف الدوافع التى دفعته الى فعل معين ،أو الملابسات ، التى صاحبته ، فكيف بهذا الانسان يحكم على تصرفات انسان آخر فى سهولة ويسر ، لمجرد النظر أو السمع ، ودون أن يسأله ! وإذا كان الرسول وهو يتكلم عن يوم الدينونة العام يقول « فى اليوم الذى يدين فيه الله سرائر الناس حسب انجيلى بيسوع المسيح » (رو ٢ : ١٦) ، هذه السرائر التى لا يعرفها أحد غير الله (تث ٢٩ : ٢٩) ، فكيف بى اتطاول واصدر احكاما خاطئة على الآخرين ؟ !

٥ — نسياننا لخطايانا :

من الاسباب التى تسهل لنا المضى فى طريق الادانة ، نسياننا لخطايانا سواء الماضية أو الحاضرة ، وعدم ادراكنا لحقيقة ضعفنا . فالنظر الى خطايا الذات من شأنه أن يولد فينا اتضاعا ، وخجلا مقدسا ، وينمى فى النفس مخافة الله . فالانسان الشاعر بضعفاته ، المتذكر خطاياه ، التى ينسحق قلبه حينما يتذكرها ، والتى من اجلها يصلى ويبكى وهو يقول « خطيتى أمامى فى كل حين » . مثل هذا الانسان لا ينشغل بخطايا الآخرين عن خطاياه الخاصة ، حتى التى قدم عنها توبة وندما . انه كما يقول احد الآباء « من ذا الذى يترك ميته ، ويبكى على ميت جاره » ؟ ، وخطية الانسان هى موت نفسه . ولقد افاض الآباء النساك فى الحديث عن علاج الادانة عن طريق هذا التدريب ...

قال الأنبا اشعياء « اذا انشغلت عن خطاياك ، وقعت فى خطايا أخيك » . وسأل احدهم راهبا شيخا قائلا « ما السبب فى انى أدين الاخوة دائما ؟ » فأجابه الشيخ « لانك ما عرفت ذاتك بعد . لان من عرف ذاته ، لا ينظر عيوب أخوته » : احذر يا اخى من النظر الى نقائص الآخرين ، لئلا يقال لك ما قيل للمرائى « لماذا تنظر القذى الذى فى عين اخيك ، واما الخشبة التى فى عينك فلا تفطن لها » (مت ٧ : ٣) ... لاننا فيما ندين اخوتنا ، نحكم على ذواتنا ، لان نفس عيوبهم موجودة فينا . قال معلمنا بولس « لانك فى ما تدين غيرك تحكم على نفسك . لانك انت الذى تدين تفعل تلك الامور بعينها . ونحن نعلم أن دينونة الله هى حسب الحق على الذين يفعلون مثل هذه افتظن هذا ايها الانسان ، الذى تدين الذين يفعلون مثل هذه ، وانت تفعلها ، انك تنجو من دينونة الله » (رو ٢ : ١ — ٣) .

ذكر عن القديس موسى الاسود الذى كان قبل توبته قاتلا ولصا — انه دعى ذات يوم الى مجلس عقده الآباء الرهبان فى الاسقيط لمحاكمة راهب اخطأ فأبى وامتنع عن الحضور . فأتاه قس المنطقة وقال له « ان الآباء كلهم فى انتظارك » . فقام واخذ كيسا مثقوبا ، وملأه رملا ، وحمله وراء ظهره ،ومضى

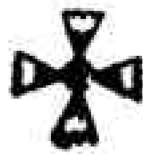
هكذا الى المجلس . فلما رآه الآباء هكذا قالوا له « ما هذا أيهـا الأب ؟ » فاجابهم « هذه خطاياى وراء ظهرى تجرى دون أن ابصرها ، وقد جئت اليوم لادانة غيرى عن خطاياه » . فلما سـمعوا ذلك غفروا للاخ المخطىء ، ولم يحزنوه فى شىء .

٦ ـ قلـة الحكـمة :

الانسان الحكيم عمله فى داخله . انه مشـغول بملكوت الله الـذى فى داخله (لو ١٧ : ٢١) . مشـغول بالكنز المخفى فى قلبه (مت ١٣ : ٤٤) . مشغول بطريق الغربة الذى يسير فيه لئلا يضله . مشغول بالوصـول الى المدينة المقدسة التى لها الاساسات التى صانعها وبارئها الله (عب ١١ :١٠). مشغول بمحبة الله ومحبة الآخرين من أجل الله . مشغول بتهدئة قلبه لكى يقدر أن يتسمع صوت الواقف على بابه خارجا يقرع حتى يفتح له ، مشغول باعداد العشاء لذاك الذى قال « ادخل واتعشى معه وهى معى » (رؤ٣ :٢٠). وهو فى كل هذا ، وبعد كل هذا ، ليس له من الوقت أو الجهد ما ينفقه فى ادانة الآخرين وحصر نقائصهم وعيوبهم . فعقله وقلبه مشغولان بما هو أنفع واهم واجدى . ان حكمة الطالب فى يوم امتحانه تقتضـيه أن يكون بكلياته منحصرا فيما هو مزمع أن يتقدم عليه . ومهما صادفه فى ذلك الوقت ، لا يلهيه عنـه ؛ هكذا الانسان الحكيم فى حيـاته الروحية الذى عول على السـير فى طريق الفضيلة . اما الجاهل فعلى عكس ذلك ، لان جهله يظلم قلبه وفـكره . **قال القديس يوحنا الدرجى « الحكيم يتأمل فضائل غيره ليقتنيها لنفسه ، والجاهل يتأمل رذائل غيره ويدينه عليها »** .

٧ ـ خـداع الشياطين :

وحينما نتحدث عن الاسباب الذاتية ، لا يفوتنا أن نذكر دور عدو الخير لايقاعنا فى هذه الخطية ، وما اكثر خـداعاته . انه ينصب شـباكه ليوقعنا فيها . ان كل خليقة الله جيدة . انه هو الذى يشوه أمامك أخاك الذى على « صورة الله ومثاله » ، وهو الذى يوعز لك بالافكار الخاطئة عنه . ان اعثرك الشيطان فى أحد أخوتك ، فلا تحزن من اخيك ، بل صب جام غضـبك على عدوه وعدوك الذى يكره المحبة ويبغضها ، لانه حيث المحبة فهناك الله لانه هو المحبة ذاتها ... افسد خططـه اذن ، واكشف حيله ، فحينئذ يفر عنك هاربا حينما لا يجد له فيك موضعا .



لماذا يجب ألاَّ ندين ؟

١ ـ لاننا لسنا كاملين :

الديان يجب ان يكون كاملا ، وهذا بطبيعة الحال غير متوفر فينا . فبينما يكون اخى واقعا فى خطية معينة ، اوجد انا واقعا فى خطية أخرى . ومع اختلاف خطيتى عن خطيته ، الا ان كليهما يقودان الى الهلاك . تماما كما يرسب طالبان فى فرقة واحدة ، كل فى مادة تختلف عن مادة الآخر ، فهل هناك مجال لان يتفاخر احدهما على الآخر ، حتى لو كانت مادة رسوبه أسهل واقل اهمية من مادة رسوب الآخر ؟ ! قال احد الآباء « **لا تدن الفاسق ايها الضعيف لئلا تصير مثله مخالفا للناموس . لأن الذى قال لا تزن ، قال ايضا لا تدن** . والرسول يعقوب يقول « لان من حفظ كل الناموس ، وانما عثر فى واحدة ، فقد صار مجرما فى الكل . لان الذى قال لا تزن قال ايضا لا تقتل . فان لم تزن ولكن قتلت ، فقد صرت متعديا الناموس » (يع ٢ : ١٠ ــ ١٢) .

وحتى ان كنا لم نرتكب امثال تلك الخطايا أو ما يقاربها ، الا اننا جميعا بشر تحت الآلام معرضين للخطية كأولئك الذين ندينهم . حتى القديسون انفسهم خاضعون لهذا . ان ايليا الذى صعد الى السماء حيا ، قال عنه الرسول « كان ايليا انسانا تحت الآلام مثلنا » (يع ٥ : ١٧) . ذكر عن احد الآباء ، انه كان اذا راى اخا يخطىء ، كان يبكى ويقول « مادام اخى اخطأ اليوم ، فمعنى ذلك ان الشيطان نشيط ، وأنا أخاف على نفسى لئلا اخطىء غدا » .

وجدير بالذكر ، أن كمال الديان فى السيرة والفضيلة ، يقتضيه أيضا أن يكون كاملا فى المعرفة ببواطن الامور وأسرار الاشياء حتى يكون حكمه صحيحا ، وهذا بطبيعة الحال لا يتوفر فينا كبشر والسبب الذى لاجله يمنعنا الرسول عن الادانة ، ان الامور التى نحكم عليها هى غالبا تحت الارتياب ومحجوبة عنا ، ومن ثم لا احد يدركها غير الله ، ومن تجاسر على هذه الفعل يغتصب سلطان الله . وقد تكلمنا عن ذلك آنفا .

٢ ــ لأننا لا نعرف نهاية سيرتهم :

لاننا لا نعرف ما ينتهى اليه امر هؤلاء الذين اخطأوا امامنا وأدناهم ، ولا موقف الله ازاء خطاياهم . وربما اخطأ الشخص الذى أدنته بغير معرفة

أو ببساطة ، والله نفسه ، ازاء هذه الدوافع، يتغاضى عن خطاياه . وربما تاب الانسان عن خطيته التى ادنته عليها ، وأموت انا فى خطيتى .

هب أنك كنت حاضرا رجم الشهيد اسطفانوس ، ورايت شاول (القديس بولس الرسول فيما بعد) يحرس ثياب راجمى الشهيد ، بل علمت أنه كان « راضيا بقتله » (أع ٨:١) فماذا كان يكون حكمك عليه ؟ الا كنت تتسرع وتحكم عليه بأنه انسان قاتل ؟ لكن ماذا حدث ؟ لقد حدثت معجزة ، واصبح شاول بولس العظيم . وتحدث هو نفسه عن ذلك فقال « أنا الذى كنت قبلا مجدفا ومضطهدا ومفتريا . **ولكنى رحمت لانى فعلت بجهل فى عدم ايمان »** (١ تى١ : ١٣). هل كان يظن احد من الحضور فى المشهد الاول ، انه يتغير ويبلغ به الحماس للمسيحية أنه يسر بالضيقات والقيود والموت من أجل اسم الرب يسوع ؟ !

وهب أنك كنت حاضرا اللحظة التى استل فيها بطرس سيفه وقطع بها اذن عبد رئيس الكهنة وقطعها (مت ٢٦ : ٥١) ، ماذا كنت تحكم عليه ؟

الا كنت تتسرع وتحكم عليه بأنه انسان مجـرم ، ورجل دماء ؟ **وماذا كنت تحكم عليه وهو فى دار رئيس الكهنـة ينكر سيده بقسم امام الخـدم ؟** هـلا كنت تنعته بأقسى النعوت ؟ لا تتسرع فى الحكم عليه ، فانه بعد لحظات ــ بعد ان صاح الديك ــ خرج الى خارج وبكى بكاء مرا (مت ٢٦ : ٦٩ ، ٧٥) . ولقد قبل الرب توبته ، وسلمه رعاية خرافه الناطقة بعد قيامته ، مساويا اياه بالتلاميذ الذين لم يخطئوا على شاكلته (يو ٢١ : ١٥ ــ ١٧) . **وهب انك كنت فى أورشليم فى زمن المخلص ، وكنت تسمع عن شخصية اللص (اليمين) وأعماله واجرامه ، هل كنت تتوقع له ذلك المصير العجيب الذى انتهى اليه ؟!** لقد كان بين أوائل الذين دخلوا الفردوس بعد غلقه أجيالا طويلة .

من أجل ذلك قال **القديس مار افرام السريانى** « ان ابصرت انسانا قد أخطأ وشاهدته فى الغد ، فلا تنظر اليه كخاطىء ، فانك لا تعرف ان كان فى فترة غيابك عنه قد عمل شيئا صالحا بعد السقطة ، وتضرع الى الرب بزفرات وعبرات مرة ، واستعطفه ! » . **ذكر عن القديس يوحنا القصير** انه كان اذا أبصر انسانا أخطأ ، فانه كان يبكى بكاء شديدا ويقول « ان هذا أخطأ اليوم ولكنه ربما يتوب . اما انا فانى أخطىء غدا ، وربما لا اعطى مهلة كى أتوب » .

ان امر الادانة متروك لله وحده فى ذلك اليوم « **لا تحكموا فى شىء قبل الوقت** ، حتى يأتى الرب الذى ينير خفايا الظلام ويظهر آراء القلوب ، وحينئذ يكون المدح لكل واحد من الله » (١ كو ٤ : ٥) .

٣ — لأن الله اوصانا بالمحبـــة :

لأن الوصية الاولى والعظمى هى المحبة . وماذا تفعل المحبة ؟

فضلا عن الصفات التى تكلمنا عنها فى هذا الموضوع ، فان المحبة توسع القلب فيصبح اكثر احتمالا ، بعكس البغضة التى تجعله ضيقا . قال القديس بولس « يجب علينا نحن الاقوياء ان نحتمل اضعاف الضعفاء » (رو ١٥ : ١). وقال « المحبة تحتمل كل شيء » (١ كو ١٣ : ٧) . فهذه هى القوة التى تضاعف احتمالنا وصبرنا . وهى النار التى تحرق كل زرع ابليس ، والمـاء الذى يروى الغروس المقدسة وينميها . **ان المحبة فى حياتنا الروحية كالجهاز الهضمى . فاذا كان قويا هضم بسهولة كل ما يقــدم له حتى لو كان عسرا ، بعكس ما اذا كان ضعيفا فانه لا يحتمل اضعف الاطعمة . والمحبة هى حاسة الذوق ، التى تتذوق الطعام وتصدر حكمها عليه فاذا كانت هذه الحاسة عليلة تذوقت الاطعمة الجيدة مرة المذاق .**

المحبة تعطى وتبذل ، تحتمل وتصبر ، لا تظن السوء ولا تدين ، تحنو على الصغار وتلتمس الاعذار . تجبر الكسير وتضمد الجريح ... المحبة هى الله ذاته الذى قال للمراة الزانية « ولا انا ادينك » (يو ٨ : ١١) .

لقد اراد يعقوب ويوحنا ان تنزل نار من السماء فتفنى قرية للسامريين رفضت قبول السيد المسيح ، فانتهرهما قائلا « لستما تعلمان من اى روح انتما لان ابن الانســـان لم يأت ليهلك أنفس النـــاس ، بل ليخلص » (لو ٩ : ٥١ — ٥٨) .

وبطرس التلميذ خان سيده ، وانكره ثلاث مرات ، لكن المسيح ، حينما ظهر له على بحر طبرية بعد قيامته المجيدة ، عوضا عن ان يوبخـــه او يلومه على جبنه وانكاره ، سلمه رعاية خرافه الناطقة ثلاث مرات بقدر ما أنكره (يو ٢١ : ١٥ — ١٧) . فهل جزاء الانكار هو الرعاية ؟! لكنها المحبة التى تستر كثرة من الخطايا .

٤ — واوصـــانا بالرحمة :

لأن السيد المسيح دعانا أن نكون رحماء بقوله « طوبى للرحماء لأنهم يرحمون » (مت ٥ : ٧) . وايضا « فكونوا رحماء كما أن اباكم ايضا رحيم . ولا تدينوا فلا تدانوا . لا تقضوا على أحد فلا يقضى عليكم » (لو ٦ : ٣٦ ، ٣٧) . ارايت هذا التسلسل البديع فى الآية السابقة « كونوا رحماء لا تدينوا . لا تقضوا على احد » . ان هذه كلها مرتبطة ببعضها . فعدم الادانة مرتبطـــة بالرحمة .

ونحن لا نتكلم هنا عن الرحمة بمعناها الخاص ، ونقصد به الصدقة او الاحسان ، بل الرحمة بمعناها العام الذى يتطلب قلبا رحيما على كل الخليقة، حتى على الحيوانات ... ففى حادث قطف التلاميذ للسنابل فى يوم السبت ، قال يسوع للمعترضين « **فلو علمتم ما هو ، انى اريد رحمة لا ذبيحة لما حكمتم** على الابرياء » **(مت ١٢ : ٧)** . **وقال يعقوب الرسول « لان الحكم هو** بلا رحمة لمن لم يعمل رحمة . والرحمة تفتخر على الحكم » (يع ٢ : ١٣) .

فالقلب الرحيم لا يدين ولا يقاصص بل يجبر الكسر ، ويستر النقص والعطب .

٥ — لان الادانة خاصة بالله وحده :

راينا ونحن نعرض لخطية الكبرياء كيف ان الله يبغضها جدا ويقاوم اصحابها . ولذا لا نعجب ان نحن رايناه يبغض بنتها الوفية (الادانة) ، التى تتغذى عن طريقها ، وتتحصن بها . **فالانسان الذى يدين أخاه يتطاول على الله ، ويسلبه حقا من حقوقه ، لم يعطه لآخر** . ومن هنا كانت خطورة خطية الادانة وتضايق الله الشديد من مرتكبيها ، حتى أن يعقوب الرسول قال « الذى يذم اخاه ويدين اخاه ، يذم الناموس ويدين الناموس . وان كنت تدين الناموس، فلست عاملا بالناموس بل ديانا له . واحد هو واضع الناموس القادر ان يخلص ويهلك . فمن انت يا من تدين غيرك » (يع ٤ : ١١ ، ١٢). وقال القديس بولس مؤكدا نفس المعنى « من انت الذى تدين عبد غيرك ، هو لمولاه يثبت أو يسقط . ولكنه سيثبت لان الله قادر ان يثبته » (رو ١٤ : ٤).

ذكر عن القس اسحق التبايسى ، انه دان اخا ذات مرة على فعل اتاه ، فلما خرج الى البرية ، اتاه ملاك الرب ، ووقف قدام باب قلايته وقال له « الرب يقول لك اين تأمرنا ان نطرح نفس ذلك الاخ المخطىء الذى انت ادنته؟» فتاب لوقته قائلا « اخطأت فاغفر لى » . فقال له الملاك « لقد غفر الله لك ، ولكن عليك أن تحفظ ذاتك من الآن ، والا تدين احدا من الناس قبل ان يدينه الله » .

٦ — لنقتدى بالسيد المسيح نفسه :

ان السيد المسيح — وهو الديان الكامل ، الذى له وحده الدينونة ، ودينونته عادلة (يو ٥ : ٢٢ ، ٣٠) — قدم لنا ذاته مثالا يحتذى فى هذه الناحية . فهو لم يدن ... حتى المراة الزانية التى امسكوها فى ذات الفعل ، وقدموها اليه ليحكم برجمها كشريعة موسى لم يدنها ، بل قال لها فى شفقة وحنو « ولا انا ادينك . اذهبى ولا تخطئى ايضا » . وكانت كلماته هذه درسا عمليا اعطاه للمشتكين عليها . فقد قال لهم « من منكم بلا خطية فليرمها أولا

بحجر » . وانحنى الى اسفل وكان يكتب على الارض . وقيل انه كان يكتب خطايا كل واحد منهم . فكان كل من يقرأ خطيته ينسحب فى خجل ، حتى « بقى يسوع وحده ، والمرأة واقفة فى الوسط » (يو ٨ : ٣ — ١١) . وقال السيد المسيح للكتبة والفريسيين معقبا على هذا الحادث انتم حسب الجسد تدينون . اما انا فلست ادين احدا . وان كنت انا ادين فدينونتى حق » (يو ٨ : ١٥ ، ١٦) .

٧ — وناخذ عبرة من سير القديسين

نحن نقرا فى كتب التاريخ الكنسى والكتب النسكية أن آباءنا كانوا متحفظين جدا من الوقوع فى خطية الادانة . لقد عاشوا متشبهين بالرب ، واوصوا تلاميذهم بالتحفظ منها . ولم يقتصر الامر على ذلك ، بل ان الرب نفسه كان — بالرؤى — يعمل على تنقيتهم منها .

ومن ذلك ما اورده كتاب بستان الرهبان عما حدث للقديس يوحنا السينائى ، نقلا عنه ، قال :

فاذا كان رب الشريعة الكامل ، الذى له وحده دينونة الجميع ، قد فعل هذا ، فكم يجب علينا نحن الخطاة الاثمة !

فى حال جلوسى فى البرية الجوانية ، جاءنى احد الاخوة متفقدا من بالدير . فسألته « كيف حال الاخوة ؟ » فأجابنى « بخير بصلاتك » . فسألته ايضا عن اخ واحد كانت سمعته قبيحة . فأجابنى « صدقنى يا ابى ، انه لم يتب بعد منذ ذلك الوقت الذى اشيعت عنه فيه تلك الاخبار » . فلما سمعت ذلك قلت « اف » . فعند قولى « اف » ، اخذنى سبات ، وكأن نفسى قد اخذت . فرايت انى قائم قدام الجلجثة ، والمسيح مصلوبا بين لصين . فتقدمت لاسجد له ، ولكنه امر الملائكة الواقفين قدامه بابعادى خارجا قائلا « ان هذا الانسان قد اغتصب الدينونة منى ، ودان اخاه قبل أن ادينه انا » . فوليت هاربا . فتعلق ثوبى بالباب واغلق عليه ، فتخليت عن ثوبى هناك . فلما استيقظت قلت للأخ الذى جاءنى « ما ارادأ هذا اليوم علىّ » . فأجابنى « ولم يا ابى » . فأخبرته بما رايت وقلت « لقد عددت هذا الثوب الذى هو سترة الله لى » ومنذ ذلك اليوم ، اقام القديس تائها سبع سنوات فى البرارى ، لا يأكل خبزا ولا يأوى تحت سقف ، ولا يبصر انسانا . واخيرا راى فى منامه ، كأن الرب قد امر ان يعطوه ثوبا ، فلما انتبه فرح فرحا عظيما . وبعد أن اخبر بذلك ، بثلاثة ايام ، تنيح .



عاقبة الإدانة

١ ـ دينونة أبدية :

قال رب المجد «بالدينونة التى بها تدينون تدانون. وبالكيل الذىبه تكيلون يكال لكم » (مت ٧ : ٢) . وقال معلمنا بولس «أفتظن هذا ايها الانسان الذى تدين الذين يفعلون مثل هذه ، وانت تفعلها ، أنك تنجو من دينونة الله ؟ » (رو ٢ : ٣) .

٢ ـ الوقوع فى نفس الخطية :

الله يسمح أحيانا بتأديب من يدين ، بنفس خطايا الشخص المدان . قال القديس يوحنا الدرجى **« ان الذى تدين به أخاك ، فيه تسقط »** . كما قال **أيضا** « من يتأمل ذنوب قريبه ويتفحصها ، فهو يسقط فى خطيته ويدان بدينونته » . وقال القديس دوروثاؤس « لا شىء أردأ من الادانة للانسان ؛ لانه بسببها يتقدم الى شرور ويسكن فى شرور . فمن دان اخاه فى قلبه ، تتخلى عنه المعونة الالهية ، فيسقط فيما دان أخاه عليه » .

قصـــة :

وقد أورد الأب يوحنا كسيان القصة التالية التى تبين هذه الناحية ، قال: حدث ان اخا من البارزين فى الجهاد ، تأذى من محاربات الشهوة نتيجة كثرة القتال الواقع عليه ، فقصد أحد الشيوخ وكشف له عن أفكاره . وكان الشيخ عديم الخبرة فضجر منه ، وقال « ايها الشقى، اذ قد توسخت حواسك بهذه الأفكار ، فعلى اى شىء تتكل ؟ » . فلما سمع الاخ قوله حزن جدا ويئس من خلاصه ، وترك قلايته ومضى قاصدا العالم . ولكن حدث بتدبير الله ان التقى به شيخ آخر هو أنبا ابللو . واذ رآه مضطربا سأله عن حاله ، اخذ يسكن روحه ويشجعه قائلا « لا يغمك هذا الكلام ولا تيأس من الخلاص منها فأنا على الرغم مما بلغته من هذا السن . وهذه الشيبة ، كثيرا ما أتأذى بمثل هذه الأفكار ، فلا تحزن ، فانه لا يبلغ جهادنا فيها مقدار ما يأتينا من رحمةالله ومعونته . لكن هب لى يومك هذا وارجع الى قلايتك » . فأطاع الاخ كلام الشيخ ورجع معه الى قلايته . أما الشيخ الحكيم فقصد الى قلاية الشيخ الآخر الذى دفع ذلك الأخ الى اليأس ، ووقف خارجا وسأل الله بدموع كثيرة

قائلا « انا اطلب اليك يا ربى والهى أن تصرف هذا القتال عن هـــذا الاخ ، وتسلطه على هذا الشيخ الذى اوقعه فى اليأس ، وذلك ليجرب فى شيخوخته، ويتعلم فى كبر سنه ، ما لم يتعلمه طوال زمانه ، وليشـــعر بأوجاع المجاهدين المقاتلين فيتوجع لوجعهم ، وبذلك يحصـــل على منفعة نفســـه » . فلما أتم الشيخ صلاته نظر واذا بجيش واقف قرب قلاية الشيخ ، يصوب نحوه سهاما ويجرحه . واذا بالشيخ يقوم لساعته سكرانا ، فخرج من قلايتـــه كالمجنون يندفع هنا وهناك ، ولم يطق الوقوف ، ولا استطاع العودة الى قلايته ، فسلك الطريق الذى كان قد سلكه الشاب ، مريدا العودة الى العالم . فلمـــا أدرك الشيخ الحكيم ما عزم عليه ذلك الشيخ ، تقـــابل معه وســـأله عن وجهتـــه وعزمه . أما الشيخ المسكين فانه من فرط خجله لم يرد جوابا . أما الشـــيخ الحكيم فقال له « ارجع الى قلايتك ، ومن الان كن عارفا بضـــعفك ، واعلم بأنك الى هذه الساعة لم تجرب بعد .. وها قد ظهر الآن انك لست أهـــلا لان تعد من المجاهدين ، لانك لم تقدر أن تصارع يوما واحدا . فما أصـــابك اليوم ، انما نتيجة تصرفك مع ذلك الشـــاب الذى أتاك ، وقـــد آذاه عدونا كلنا ... » . ولـــا قال هذا صلى الى الله فانصرف عن ذلك الشيخ ما كان قد نزل به من قتال .

٣ ــ تخلى النعمـــة :

لما كانت الادانة تصدر أحيانا عن كبرياء النفس ، فالله كثيرا ما يســـمح بتاديبنا بالتخلى عنا حتى نتوب ونرجع الى صوابنا .

ذكر عن راهبين كانا يعيشان عيشة مشتركة ، أنهما استحقا ان ينظر كل منهما نعمة الله على اخيه . وحدث أن احدهما خرج فى يوم جمعـــة ، ورأى انسانا يأكل مبكرا فقال له « أفى هذا الوقت تأكل يوم الجمعة ؟ » وفى الغـــد رآه أخوه ولم يبصر عليه النعمة التى كانت ترى عليه . فحزن لذلك ، وسأله عما فعله ، فأجابه « ما عملت شيئا ، ولا فكرت رديئا » . ثم عاد وســـأله « ألم تتكلم بشىء ؟ » فذكر له قصة ذلك الاخ الذى دانه على اكله المبـــكر يوم الجمعة . فعرف خطأه وقدم عنه توبة جزيلة بتعب ، فظهرت نعمة الله عليه مرة اخرى .

٤ ــ الوقوع فى خطايا اخرى :

ومع الادانة تأتى العجـــرفة والظنون البـــاطلة والغيظ من الآخـــرين واحتقارهم وسجس الضمير ، والغيرة غير المقدسة ، واشـــياء أخرى تقلق القلب وتفســـده .



كيف نتخلص من الادانة ؟

① أعذر غيرك

التمس عـــذرا للآخرين عن افعالهم التى قد تبدو خاطئة ، بدلا من ان تدينهم . فيوسف الصديق فى مصر ، حينما اراد اخوته الاعتذار له قال لهم ، ان الله سمح بذلك لمنفعتهم ومنفعة شعوب كثيرة (تك ٤٥) . فمثلا اذا رايت انسانا جالسا أثناء القداس الالهى فى الكنيسة ، فلا تسرع بادانته ، والحكم عليه بأنه قليل الاحترام لبيت الله وللصلاة ، فربما كان ذلك الانسان مريضـــا بمرض غير ظاهر ، حتى لو بدأ من الخارج قويا صحيحا . واذا جاوبك صديق بجفاء فى مرة من المرات فقل فى ذاتك « قد يكون صديقى متعبا أو متضايقا من امر من الامور ، وما أكثر ضيقات الحياة » . واذا تقابلت مع الانسان لاول مرة وخاطبك بصوت مرتفع ، فلا تسرع بادانته والحكم عليه بأنه انسان متعال ، فقد يكون ارتفاع الصوت راجعا الى طبيعة حنجرته وهو ما لا دخل له فيه . .

② وتأمل فضائله

حاول ان تجد شيئا طيبا فى الانسان المدان . فلا يوجد انسان كاملا قديسا فى كل دقائق حياته وتصرفاته ، كما لا يوجد انسان ناقصا شريرا فى كل افعاله، بل لكل انسان نواحى حياته الطيبة . **فاذا حاربك الشيطان بخطية الادانة من جهة انسان معين ، فتذكر بعض فضائله ، فتخف عنك هذه الحرب ، ان لم تزل .**

③ واحسن الظن دائما

اول كل شىء تاويلا حسنا . وهنا توجد ثلاث مراحل :

(ا) **اذا كان فكر الادانة ناتجا عن رؤية او سماع ، فاوله تأويلا حسنا.** ومثال ذلك الراهب الذى حينما كان يدخل قلاية راهب آخر ويجدها نظيفـــة **مرتبة ، يقول فى نفســه « ان أخى هذا لابد ان قلبه نظيف ومرتب هـــكذا » .**

واذا دخل قلاية راهب آخر ووجدها غير مرتبة ، قال فى نفسه « لابد ان أخى هذا مشغول بالعبادة عن ترتيب ونظافة قلايته » . أو مثل أحد الآباء الذى كان اذا رأى أحدا يرتدى ثيابا فقيرة يغبطه ، واذا رأى آخر يرتدى ثيابا جيدة يقول فى نفسه « ان هذا الانسان أفضل منى لانه يريد ان يخفى فضيلته ، اذ ربما يلبس المسيح من الداخل ، وهذه الثياب من الخارج حتى يخفى فضيلته » .

(ب) **اذا كان فكر الادانة ناتجا عن خطية ظاهرة أتاها أحد الناس ، ولا سبيل لتأويلها أو تبريرها** ، فحاول ان تقف على أسبابها — لا لكى تدينه كما توحى اليك أفكار الادانة ، بل فى شعور أخوى . فربما كان لذلك الانسان فضائل ، والله لم يسمح ان يسقط فى المجد الباطل . فسمح أن يسقط فى مثل هذه الخطية حتى يشعر بضعفه فيصير أكثر قبولا لدى الله ، ويصان ماله من فضائل بواسطة الاتضاع . ولا تنس ان تصلى من اجل هذا الانسان بشعور كله رحمة وشفقة ، عالما أنك أيضا « انسان تحت الآلام » ، « ناظرا الى نفسك لئلا تجرب انت أيضا » (غل ٦ : ١) .

(جـ) **واذا كانت هذه الخطية الظاهرة ، كبيرة جدا ، ولا تصدر الا عن قلب قاس غير تائب** ، فارفع قلبك أيضا الى الله بالصلاة ، واذكر أن بعضا ممن وصلوا الى درجات عالية فى الروحانية والقداسة ، بدأوا حياتهم أشرارا جدا . ومن ناحية اخرى فان بعضا ممن بدأوا حياتهم حسنا وساروا فى طريق القداسة ، ووصلوا الى درجات سامية فيها ، سقطوا فى منتصف الطريق او فى أواخره ، ثم تابوا وارتفعوا فى توبتهم الى درجات أعلى ، واقرن هذا الشعور بالحرص لئلا يصيبك أنت أيضا هكذا . . .

٤ ابعد عن سماع كلام الادانة

✓ **لا تفسح صدرك لسماع كلام الادانة من انسان ضد آخر** . اذا كان المتكلم بكلام الادانة من مستواك سنا ومركزا ، فراجعه فى وداعة وأدب ، وقل له ان لك أخطاء كثيرة ، أكثر من التى ذكرها ، ولا تريد أن تسمع . واذا كان المتكلم اكبر منك سنا ومركزا ، وليس من اللياقة ان توجهه ، فأصمت ، ولا تجاره فى حديثه الادانى ، فربما شعر أنك غير راض عن كلامه فيكف عنه . . . على اى حال بعد انتهاء أمثال هذه الجلسات ، نظف أذنيك من كلمات الادانة . .

٥ أذكر ستر الله لخطاياك

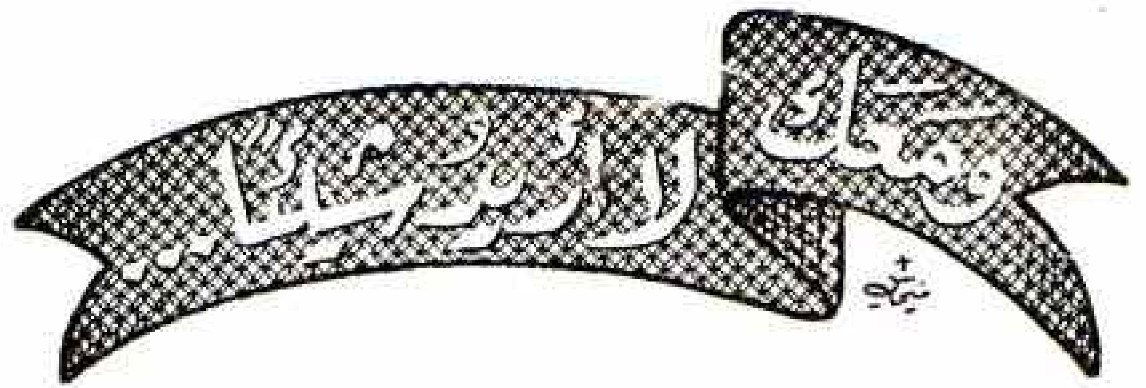
حينما تصلى صلاة الشكر ، وتأتى الى العبارة التى تقول فيها **« لانه سترنا »** ، انظر الى نفسك وفكر بكم صنع الرب بك ورحمك وستر عيبك ، ولم يفضح عيوبك أمام الآخرين . تذكر قول مار اسحق **« استر على الخاطىء من غير أن تنفر منه ، لكى ما تحملك رحمة الرب . أسند الضعفاء ، وعز صغيرى النفوس كى ما تسندك اليمين التى تحمل الكل »** .

٦ إحذر أخطاء التعميم

أحيانا يكون فينا ميل للاندفاع او ميل للتعميم . فاذا راينا صفة حسنة فى شخص ما ، نسرع ونحكم عليه بأنه حسن ، وسرعان ما نقول انه حسن جدا ، وربما قلنا بأنه لا يوجد أحسن منه . وحينئذ ــ وهنا الخطر ــ نعتبر كل تصرفات ذلك الانسان ــ حتى غير المرتبطة بهذه الصفة الفريدة ــ انها لابد وأن تكون هى الاخرى سليمة وحسنة بالتبعية (حتى ولو بدت كأنها خاطئة) . والسبب فى ذلك يرجع الى اننا لا نحب أن نتصور أن انسانا اعجبنا باحدى صفاته ، له نقيصة او خطأ من الاخطاء . وعلى العكس من ذلك ، فان رأينا صفة رديئة فى شخص ، نسرع ونحكم عليه بأنه ردىء ، وسرعان ما نقول ردىء جدا ، وحينئذ ــ وهنا الخطر ــ لا نريد أن نتصور أن لهذا الانسان تصرفات أو صفات أخرى حسنة او سليمة يمكن ان نقرها او نقبلها .

هذه أحكام أشخاص يفقدون الاتزان فى احكامهم ، ويخطئون بادانة الاخرين عن تصرفات ربما كانت جيدة ، ويتعرضون لهزات عاطفية عنيفة ، ومتاعب اجتماعية ، كثيرا ما تقودهم الى العزلة والانطواء ، أو الى فقدان كل الاصدقاء ، كما تحرم صاحبها الاستفادة من أخطاء الفضلاء ، وفضائل الضعفاء . كما تشككه فى نفسه وفى شخصيته ، فلا يعرف أهو صالح أم شرير . اذ يحس فى نفسه بالاخطاء تحيا الى جانب الفضائل . ولا يعلم ان هذه شيمة الانسان العادى ، وأن التمييز يجب أن يكون فى تغلب الفضيلة او الشر ، وميل الانسان الى احدهما اكثر من الآخر ، وجهاده المستمر فى سبيل الترقى ، والهدف نحو الكمال ، وليس بلوغ الكمال ذاته . ولهذه الحكمة عينها ، نرى الكتاب المقدس قد سجل أخطاء الانبياء والقديسين .





شرط التلمذة المسيحية هو حمل الصليب ... وهو بالمفهوم الروحى يشير إلى حياة التوبة بكل تضييقاتها وجهاداتها ، التى على المؤمن أن يحياها ... تبدأ بها معرفته بالله ، وتنمو وتدوم بها العشرة معه ... لذا يضيق الكثيرون ذرعاً بالتوبة . . البعض يتهيبها ، والبعض ما أن يبدأ حتى يرتد ، والبعض الآخر يقطع فيها أشواطاً ثم يتوقف . . اما السبب فى ذلك فيرجع إما إلى عدم الفهم السليم للحياة مع الله - و بالتالى التوبة ، إما لقلة المحبة - وما يستتبعها من جهاد روحى ، وإما إلى محبة الجسدانيات . . أما أحباء الله فإنهم يحسون دائماً بأن « وصاياه ليست ثقيلة » ، وتهتف أحشاؤهم مع المرنم **« ومعك لا أريد شيئاً فى الأرض » ... « وأما أنا فالالتصاق بالله خير لى »** .

إن موضوع التوبة بكل متعلقاته وتفاصيله هو هدف هذا الكتاب ... والكتاب يعالج هذا الموضوع الحيوى الخطير - ليس بالتعبيرات الروحية العالية ، أو الكلمات الرنانة النظرية - بل بالأسلوب العلمى البسيط الذى هو فى متناول الجميع ... إنه يحدد الطريق و يصف معالمه وأصول السير فيه ...

والكتاب لا يهدف إلى إضافة معلومات جديد إلى رصيد المعلومات القديم عن الحياة مع الله ، بل اختبار العشرة المقدسة ، حتى ما يسير المؤمن « من قوة إلى قوة » ، و ينتقل - فى حياة الروح - « من مجد إلى مجد » .

وفضلاً عن ذلك فالكتاب ينفرد بمعالجة موضوع التوبة والفضائل المسيحية **على أسس روحانية أرثوذكسيتنا القبطية** ... هذه الروحانية التى عاشها آباؤنا القديسون ، وصاروا فيها مثلاً حياً ، وغدوا معلميها فى المسكونة كلها .

الثمن ٩٠ قرشاً